vhs Volkshochschule Celle

Liliane Steinke
Leitung
(0 51 41) 92 98-22
l.steinke@vhs-celle.de

Programmbereichsleitungen

Karlheinz Rehling
Stellv. Leitung
(0 51 41) 92 98-24
k.rehling@vhs-celle.de
Reisen, Kultur, Sprachen

Markus Fink
(0 51 41) 92 98-23
m.fink@vhs-celle.de
EDV, Kaufmännisches,
Bildung auf Bestellung
Qualitätsbeauftragter

Tessa Twele
(0 51 41) 92 98-21
t.twele@vhs-celle.de
Gesundheit, Pädagogik,
2. Bildungsweg

N.N.
(0 51 41) 92 98-0
Integrationskurse,
Deutsch, Alphabetisierung,
Interkulturelle Bildung

Telefon (0 51 41) 92 98 - 0
Fax (0 51 41) 92 98 50
anmeldung@vhs-celle.de
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Geschäftsstelle:
Trift 20
29221 Celle

Bankverbindung:
Volksbank Celle eG
BIC VOHADE 2HXXX
IBAN DE22 251 9000 10 727 990600

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag,
9:00 – 13:00 Uhr,
außerdem
Dienstag und Donnerstag,
15:00 – 18:00 Uhr

vielseitig

kompetent

beweglich

Mitarbeiter/-innen der Geschäftsstelle
(0 51 41) 92 98 - 0

Johanna Schwarzbard
(0 51 41) 92 98-12
j.schwarzbard@vhs-celle.de
Freiwilliges Soziales Jahr Kultur

Axel Dreyer
EDV-Administration
(0 51 41) 92 98-16
a.dreyer@vhs-celle.de

Karin Schlomm

Christian Maaß

Jeanette Heymann

Babette Winkler

Richard Schuster
Hausmeister
(0 51 41) 92 98 37
r.schuster@vhs-celle.de

Teilnahmebedingungen

Angebots und Bildungsberatung

Die Programmbereichsleitungen der VHS beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot sowie bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung.
Nutzen Sie die entsprechenden Informationsabende und machen Sie bitte andere Interessenten darauf aufmerksam.

Anmeldung/ Vertragsabschluss

Anmeldungen für Kurse in **Celle** sind auf folgenden Wegen möglich:

- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **per Email: anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Anmeldekarte**
- **per Fax 05141-9298-50**
- **persönlich**

- **Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Überweisungsträger (i.d.R. innerhalb von 5 Tagen).**

Anmeldungen für Kurse der **Außenstellen** sind auf folgenden Wegen möglich:

- **per Anmeldekarte**
- **per Telefon**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **per Email**

- **Bitte beachten Sie die unter den jeweiligen Außenstellen angegebenen Anmeldezeiten und Kontaktdaten.**
- **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

Allgemein gilt:

- Die Ankündigung der Kurse ist unverbindlich.
- Das Vertragsverhältnis mit der VHS Celle kommt mit der Anmeldung sowie nach Kursbeginn durch Eintrag in die Teilnehmerliste rechtswirksam zustande.
- Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr (einschließlich evtl. anfallender Materialkosten).
- Die Höhe der verbindlichen Kursgebühren ist im Programmheft bzw. auf der Homepage der VHS veröffentlicht.
- Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs nicht besucht wird oder die Anmeldung nicht fristgerecht storniert wurde.

Gebührenzahlung

Gebührenzahlung für Kurse in Celle

Volksbank Celle
BIC VOHADE2HXXX
IBAN DE22 2519 0001 0727 9906 00
BLZ 251 900 01
Kontonr.: 727990600
Bitte verwenden Sie den vorbereiteten Überweisungsträger.

Gebührenzahlung für Kurse in den Außenstellen

Überweisen Sie bitte die Gebühr auf das unter der jeweiligen Außenstelle angegebene Konto. Für die Zuordnung der Überweisung ist die Angabe der Kursnummer, des Kurstitels, Name und Anschrift erforderlich.

Allgemein gilt:

- Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung.
- Die Teilnahmegebühr ist bis zum Kursbeginn zu überweisen.
- Änderungen einzelner Kurstermine oder Dozentenwechsel berechtigen nicht zur Kürzung der Kursgebühr.
- Bei Anmeldung zu Studienreisen ist auf Aufforderung eine Anzahlung zu leisten.
- Gebührenermäßigungen werden nicht gewährt.

Besondere An/Abmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen, die aus den Ausschreibungen zu entnehmen sind.

Bildungsurlaube

Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie vor Beginn eine Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle bzw. der Außenstellenleitung mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen.

Termin/Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Sollten sich Termine ändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch wie möglich.
Bei der Absage einer Veranstaltung unserseits werden bereits gezahlte (ggf. anteilige) Gebühren zurückerstattet.
Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

Bescheinigungen

Sie können -auf Wunsch- am Ende des Kurses Teilnahmebescheinigungen von den Dozenten/-innen erhalten. Diese sind kostenlos.
Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester werden gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

Abmeldungen

- **Kurse**
  Abmeldungen sind vor Kursbeginn gebührenfrei möglich. Nicht wirksam sind Abmeldungen bei Dozenten und Dozentinnen. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits vor der Abmeldung entstandene Material- und Lebensmittelkosten werden nicht erlassen.
- **Exkursionen, Bildungsurlaube, Wochen-sowie Wochenendkurse**
  Die Abmeldung ist gebührenfrei, wenn uns diese 10 Tage vor Kursbeginn vorliegt.
- **Wochenendexkursionen, Studienreisen**
  Es gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw-Leistungsträger. Wir berechnen Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden sowie eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 Euro.
- **Musik-/Theaterexkursionen**
  Eine Stornierung der Eintrittskarten ist nur bis 6 Wochen vor der Veranstaltung möglich. Die Stornofrist für den Fahrteil beträgt 10 Tage. Es wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10,00 Euro berechnet.
- **Lehrgänge, Auftragsmaßnahmen**
  Es gelten gesonderte Bedingungen, die im Vertrag schriftlich geregelt sind.

- **Grundsätzlich werden Abmeldungen von uns nur in schriftlicher Form akzeptiert.**

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Ihre Daten ausschließlich für Belange der VHS erfassen und verwenden.
Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Urheberschutz

Fotografieren, Filmen/ Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS **nicht** vervielfältigt werden.

www.vhs-celle.de

Die VHS Celle ist mit ihren Außenstellen **Gast in öffentlichen Gebäuden.** Wir bitten daher, die Hausordnung zu beachten, die Räume ordentlich zu hinterlassen und auf Rauchverbote zu achten.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. in die Unterrichtsräume mit.

In den Schulferien findet in den Schulgebäuden kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder mit den Teilnehmenden im Kurs besprochen worden.

Fotoausstellung „Stadtteil – Gesichter“ und VHS – Bilderrätsel

In den vergangenen zwei Semestern hat eine kleine Projektgruppe zum Thema „Stadtteil – Gesichter“ fotografisch gearbeitet und präsentiert ihre Ergebnisse in zwei Ausstellungen:

1. **Neues Rathaus,**
   Am Französischen Garten 1
   15. September – 6. Oktober

2. **VHS – Haus, Trift 20**
   15. September – 7. November

Die Ausstellungen sind zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu besichtigen.
Der Titel „Stadtteil – Gesichter“ bezieht sich einerseits auf konkrete Gesichter/ Personen aus den jeweiligen Stadtteilen, andererseits gehört auch das „Gesicht“ des Stadtteils (Straßen, Plätze, unbekannte Ecken) dazu.
Die Bilder dieses VHS – Programms stammen überwiegend aus dem Fotoprojekt.

Bilderrätsel zum Semesterstart:
Im gesamten Celler Kursprogramm sind besonders gekennzeichnete Bilder versteckt. Das Erkennen des jeweiligen Stadtteils, indem die Fotos entstanden, führt zu den Lösungsbuchstaben des VHS – Rätsels:

Lösungswort: 1. ☐ 2. ☐ 3. ☐ 4. ☐ 5. ☐

Senden Sie das Lösungswort per Mail, Fax, Brief oder Postkarte an die VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle.
Einsendeschluss: Donnerstag, 25. September.
Alle bis dahin eingetroffenen Lösungen nehmen an einer Verlosung teil. Als Preise sind drei Kursgutscheine im Wert von 75 €, 50 € und 25 € ausgesetzt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Viel Vergnügen beim Durchblättern, Suchen und Erkennen!

Bilderrätsel Fahrradtour:

Am Samstag, 27. September, 10.00 Uhr, Treffpunkt: VHS- Haus, Trift 20, findet eine Fahrradtour zu den einzelnen Schauplätzen des Bilderrätsels statt. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen. Während der Tour findet die Auslosung der Gewinner statt. Wir bitten um Voranmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 05141 – 9298 – 0).

Inhaltsverzeichnis

Seite

TeilnahmeAnmeldebedingungen ... 2

Stadtteil-Gesichter: Bilderrätsel und Ausstellung ... 3

Reisen und Exkursionen
Studienreisen ... 5
MusikTheaterExkursionen ... 5
Tagesexkursionen ... 7
Natur/Reiseberichte/Länderkunde ... 8
Celle/Stadtgeschichte ... 8

Junge VHS ... 10

Kinderakademie ... 12

Mensch und Gesellschaft
Montagsreihe ... 13
(Zeit)Geschichte ... 14
Politik/Verbraucherfragen ... 14
Anders Wirtschaften ... 15
Zukunft des Miteinanders ... 15
Haus/Garten/Technik ... 17
Vereine - Interessantes für ... 18
Recht ... 18
Pädagogik/Psychologie ... 18
Gewaltfreie Kommunikation ... 19
Denken/Gedanken-Zukunft-Veränderung ... 20
Philosophie/Religion ... 21

VHS und Schlosstheater Celle ... 23

Kultur
Kunstwerkstatt ... 24
Literatur/Theater ... 26
Kunst/Kulturgeschichte ... 26
Foto ... 27
Malerei/Zeichnen ... 28
Kunsthandwerkliches Arbeiten ... 30
Textiles Gestalten/Mode ... 31
Musik/VHS-Chor ... 32
Spiele ... 33

AZF II - Arbeitsmarktzugang für Bleibeberechtigte ... 34

Sprachen - Infoabend: Mi, 26.9. - 18.30 Uhr, Trift 17
Englisch ... 35
Spanisch ... 38
Italienisch ... 38
Französisch ... 40
Weitere Fremdsprachen ... 40

Deutsch - Infoabend: Di., 23.9.-17.30 Uhr, Trift 20
Lesen und schreiben/ Deutsch (als Fremdsprache) ... 42
Deutsch für Pflegekräfte ... 43
Einbürgerungstest ... 43

Integrationskurse ... 44

Gesundheit
Bildungsurlaub ... 45
Gesundheitsfragen ... 45
Heilpflanzen ... 47
Entgiften/Entschlacken-Abnehmen ... 48
Pflege ... 48
Wege der Entspannung ... 48
T'ai chi/Qi Gong ... 49
AutogenesTraining ... 50
Yoga ... 50
Bewegung ... 51
Tanz ... 52
Küche ... 53
Wassersport/Golf ... 54

Seite

EDV - Infoabend: Di., 23.9.-18.30 Uhr, Trift 20
Apple/Betriebssysteme ... 55
Word/Excel ... 56
Outlook/Präsentation ... 57
Webseitendesign ... 57
CAD ... 57
Social networks ... 58
Mobile Geräte-Handy + mehr ... 58
IT-Lehrgänge ... 58
Tastschreiben am PC ... 59
Kurse für Frauen ... 59
Kurse für Senioren/innen ... 60
PC-Computerclub ... 61

Schulabschlüsse ... 62

Demokratiezentrum - Menschenschicksale/Ausstellung - Neue Medien - Cybermobbing ... 63

Beruf und Qualifizierung
WeiterBilden mit PS/AZAV ... 64
Kommunikation/Rhetorik ... 64
Personal-Organisationsentwicklung ... 65
Kaufmännische Bildung ... 65
SAP ... 66
IHK-Lehrgänge ... 67
Fachkraft IT-Systeme ... 67
CMSOnline-Designer ... 68
Sprachen ... 69
VhsConcept ... 69

KITAS für Demokratie + NIFBE: Sprachentwicklung ... 71

VHS-BildungsChancenFonds ... 72

Bildungsprämie/Bildungsurlaub ... 73

Bildung auf Bestellung ... 74

Programmangebot in den Außenstellen
Bergen (BE) ... 75
Eschede (ES) ... 77
Faßberg (FA) ... 79
Flotwedel/Wienhausen (FL) ... 81
Hambühren (HA) ... 85
Hermannsburg (HE) ... 89
Lachendorf (LA) ... 92
Unterlüß (UN) ... 97
Wathlingen (WA) ... 99
Wietze (WI) ... 108
Winsen/Aller (WN) ... 101

Besuchen Sie

www.vhs-celle.de

vhs Volkshochschule Celle

Reisen/Exkursionen

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Reisen/Exkursionen

Vom „Abendmahl“ zum Abendmahl

Italien zwischen Turin und Mailand
8-tägige Busreise vom 19. bis 26. Oktober 2014

Die Reise der VHS Celle in die Emilia-Romagna im Herbst 2012 zählte sicherlich zu den Highlights im Studienreise-Bereich der letzten Jahre. Nun werden auf einer 8-tägigen Busreise die kulturellen Höhepunkte des Piemont und der Lombardei besucht. Die beiden Hauptstädte Turin und Mailand sind nicht nur große Wirtschaftsmetropolen Italiens, sondern auch überreiche Kulturstädte. Turin bietet das historische Stadtzentrum um die Piazza Castello, den Dom mit dem Turiner Grabtuch und das Wahrzeichen, die Mole Antonelliana. In der Umgebung geht es in das Weinanbaugebiet u.a. des Barolo. Mailand beherbergt nicht nur da Vincis „Abendmahl“, der Dom selbst ist eine Reise wert, das Castello Sforzesco mit einer Pietà Michelangelos und die Kunstsammlung „Pinacoteca di Brera“ sind weitere „musts“. Exkursionen in die Orte Alba, Asti und Pavia ergänzen neben kulinarischen Genüssen das Programm.

Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Busreise mit allen Rundfahrten, 7 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, 3 Verkostungen, Führungen laut Programm (Eintritte nicht eingeschlossen, außer Scala-Museum, Dom und da Vinci-Abendmahl), Vorbereitungsabend (Termin wird später bekannt gegeben), Reiseleitung

Kurs-Nr. CE0101
sonntags, ab 19. Oktober
Celle, Kanzleistr.
1198,00 € (Anzahlung: 100,00 €)

Malta - Musik- und Opernfest

8-tägige Studienreise
vom 11. bis 18. März 2015

Im Mittelpunkt dieser Flugreise auf die Mittelmeerinsel Malta steht eine Opernaufführung im historischen Manoel-Theater (Donizetti, Der Liebestrank). 3 Kammerkonzerte in Kirchen und Palästen erweitern das Musikangebot. Natürlich wird Malta in seinen ganzen Facetten besichtigt (u.a. Valetta, das Weltkulturerbe, die ehemalige Hauptstadt Mdina verschiedene Dörfer, wie Marsaxlokk, und die Nachbarinsel Gozo). Diese Reise wird als Zubucherreise angeboten.

Ein genaues Programm ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.
Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Transfer zum Flughafen Hamburg (u.z.), Flug Hamburg - Valetta u.z., 7 Hotelübernachtungen, Halbpension, ausführliches Besichtigungsprogramm, Eintrittskarten für die Musikveranstaltungen, Reiseleitung und -begleitung, Vorbereitungsabend

Kurs-Nr. CE0102
mittwochs, ab 11. März
8.00 - 18.00 Uhr, 8 Tage (64 UStd.)
Celle: Kanzleistr.
1351,00 €

Slowenien

8-tägige Busreise
Ende Mai/Anfang Juni 2015

So klein, dass man das Land zu Fuß besichigen könnte! Und doch groß genug für spannende Entdeckungen. Das grüne Land im Herzen Europas mit der Hauptstadt Ljubljana am Knotenpunkt von Alpen, Mittelmeer und Pannonischer Ebene überrascht mit einer Vielzahl an kulturellen Attraktionen und atemberaubernder Natur.
Von einem Standquartier aus werden wir erkunden: das slowenische Kärnten, die slowenische Steiermark, Istrien, die Heimat der Lippizaner (Gestüt Lipica), eine Karsthöhle und das 2000-jährige Ljubljana.
Kulinarische Besonderheiten würzen unsere Kulturreise durch dieses noch unbekannte Land.
Ein genaues Reiseprogramm erscheint im Laufe des Semesters. Interessenten lassen sich unverbindlich vormerken. Sie erhalten das Programm gleich nach Erscheinen zugesandt.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0103

Apulien

Geheimnisvolles Italien
8-tägige Studienreise
in der 2. Septemberhälfte 2015

Apulien hat eine wechselvolle Geschichte. Wir wollen auf den Spuren Friedrichs II reisen, das Schloss Castel del Monte, die „Krone Apuliens“ besichtigen. Zu weiteren Orten gehören Trani, Otranto und Bitonto mit ihren ehemaligen Normannenkirchen. Dann erreichen wir die Barockperle Apuliens, Lecce, sowie die Trullihäuser in Alberobello. Allein Apulien hat 5 Orte auf der UNESCO-Weltkulturerbeliste.
Die herrliche Landschaft und die landestypische Küche werden das Programm abrunden.
Ein genaues Reisepürogramm erscheint im Laufe des Semesters. Interssenten lassen sich bitte unverbindlich vormerken. Sie erhalten das Programm gleich nach Erscheinen zugesandt.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0104

MusikTheaterExkursionen

Leitung der Vorbereitungsabende:
Wolfgang Kudraß (+)
Karlheinz Rehling (*)
Eberhard Achilles (#)
Liliane Steinke (=)

Wagner, Die Meistersinger von Nürnberg

Theater Bremen

Wagners „Festoper“ stellt immer wieder neu die Fragen nach dem Neuen in der Kunst, nach der individuellen Freiheit im Rahmen kollektiver Regelhaftigkeit.
Sonntag, 28. September

Kurs-Nr. CE0201
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 25. September,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Offenbach, La Belle Hélène
Hamburgische Staatsoper

Musikalischer Witz und Gesellschaftskritik verbindet sich in dieser „Operette“ der Belle Epoque.
Donnerstag, 2. Oktober

Kurs-Nr. CE0202
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 25. September,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Ballett: Schwanensee
Theater Lübeck

Lübeck bietet in Zusammenarbeit mit dem Ballett aus Kiel eine Version des Prototyps des klassischen Balletts.
Samstag, 11. Oktober

Kurs-Nr. CE0203
Vorbereitungsabend (*):
Montag, 6. Oktober,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Honegger, Jeanne d‘ Arc au bûcher
Laeiszhalle Hamburg

Simone Young dirigiert das dramatische Oratorium auf einen Text von Paul Claudel mit der großen französischen Schauspielerin Fanny Ardant in der Titelrolle.
Mittwoch, 22. Oktober

Kurs-Nr. CE0204
Vorbereitungsabend:
Montag, 13. Oktober,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Musical: Hair
Theater Bremen

Spartenübergreifend (Oper, Schauspiel, Tanz) unternimmt Bremen eine Neubewertung des „Meilensteins der Popkultur“ in den späten 60er Jahren.
Samstag, 1. November

Kurs-Nr. CE0205
Vorbereitungsabend:
Dienstag, 14. Oktober,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Meyerbeer, Der Prophet
Staatstheater Braunschweig

Verdienstvoll, dass die Braunschweiger weiter die Renaissance von früheren Großwerken der Opernbühne betreiben: diesmal Giacomo Meyerbeers Grand Opera vor dem Hintergrund des Reiches der Wiedertäufer im Münster des 16. Jahrhunderts.
Sonntag, 16. November

Kurs-Nr. CE0206
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 13. November,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Verdi, Luisa Miller
Hamburgische Staatsoper

Nach Shakespeare war Schiller der von Verdi meistgewählte Autor. Hamburg bringt nun seine Opernfassung von „Kabale und Liebe“ in der Regie von Andreas Homoki („Der Fliegende Holländer“ in Oslo“).
Mittwoch, 19. November

Kurs-Nr. CE0207
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 13. November,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Lehàr, Die lustige Witwe
Theater Magdeburg

Das Hauptwerk der „silbernen Operette“ reiht einen musikalischen Hit an den anderen.
Samstag, 22. November

*E***Kurs-Nr. CE0208**
Vorbereitungsabend (*):
Mittwoch, 19. November,
19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Händel, Caesar und Cleopatra
Hamburger Kammeroper

Erstmals bringt die Kammeroper eine Barockoper in eigener Fassung heraus. Händels erfolgreichste Oper um Liebe und Macht, Gefühl und Krieg ist voller Emotionen, aber auch burlesker Elemente (mit Opernmenü).
Samstag, 30. November

Kurs-Nr. CE0209
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 27. November,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Piazzolla, Maria de Buenos Aires
Theater Bremen

Endlich auch in Norddeutschland: Astor Piazzollas Tangooper von 1968 mit der Geschichte von Leben und Tod Marias, die in der Großstadt das Glück suchen möchte, wird von Andreas Kriegenburg inszeniert.
Montag, 1. Dezember

Kurs-Nr. CE0210
Vorbereitungsabend (+):
Donnerstag, 27. November,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Ballett: Napoli
Hamburgische Staatsoper

Neumeiers Compagnie bringt das romantische Ballett von August Bournonville in einer Mischung aus traditioneller Choreografie und neuen Passagen, für die Neumeiers Stellvertreter, Lloyd Riggins, verantwortlich zeichnet.
Mittwoch, 10. Dezember

Kurs-Nr. CE0211
Vorbereitungsabend (*):
Donnerstag, 27. November,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
44,00 €

Ballett: Der Kuss
Staatsoper Hannover

Jörg Mannes setzt die schwierige Liebesbeziehung zwischen Auguste Rodin und Camille Claudel in Tanz um.
Freitag, 16. Januar 2015

Kurs-Nr. CE0212
Vorbereitungsabend (=):
Donnerstag, 15. Januar 2015,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Wagner, Die Walküre
Anhaltisches Theater Dessau

Dessau setzt das „Ring"- Projekt mit dem beliebtesten Teil der Nibelungen- Tetralogie in phantastischer symbolhafter Bühnensprache fort.
Sonntag, 18. Januar 2015

Kurs-Nr. CE0213
Vorbereitungsabend (#):
Mittwoch, 14. Januar 2015,
19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Berlioz, La Damnation de Faust
Theater Lübeck

Eine der großartigsten Musiktheaterversionen des „Faust"- Stoffes.
Samstag, 24. Januar 2015

Kurs-Nr. CE0214
Vorbereitungsabend:
Donnerstag, 15. Januar 2015,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Placido Domingo in „Simon Boccanegra"

Ein großer Opernabend steht in Hamburg bevor: Plaicdo Domingo gestaltet die Titelrolle in der vielgerühmten Inszenierung der Dogen-Oper von Giuseppe Verdi.
Aufgrund der immensen Nachfrage nach Karten gilt bei Anmeldung nur eine Festabnahme der Karten (98,00 €).
Sonntag, 7. Juni 2015

Kurs-Nr. CE0215
Vorbereitungsabend:
Donnerstag, 4. Juni 2015,
18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal

Die **Teilnahmegebühr** für die Fahrten nach Hamburg, Hannover, Braunschweig und Bremen beträgt **44,00** €. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 bis 68,00 € zu rechnen.
Bei jedem **Rücktritt** wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der VHS nicht mehr zurückgenommen werden. In Einzelfällen gelten auch längere Stornofristen. Die Stornofrist für den Fahrtanteil beträgt 10 Tage. Bei Mehrtagesfahrten gelten zusätzlich die Stornobedingungen des beauftragten Unternehmens.
Abfahrtsort für alle Fahrten:
Parkplatz Schützenplatz.
Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind **nur schriftlich** an die Geschäftsstelle der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, möglich. Jede Anmeldung ist gültig. Bei belegten Veranstaltungen erfolgt eine schriftliche Benachrichtigung. Kurz vor dem jeweiligen Verantaltungstermin erhalten alle Teilnehmenden mit den konkreten Daten (Vorbereitung, Abfahrtszeit usw.) einen Überweisungsträger zur Bezahlung der Veranstaltung. Es gibt kein Lastschriftverfahren mehr.

Exkursionen

Kunststätte Bossard und Airbus
Tagesexkursion nach Jestburg und Finkenwerder
Am Waldesrand bei Jesteburg gibt es ein ungewöhnliches Gesamtkunstwerk aus Architektur, Skulptur, Kunstgewerbe und Gartenkunst zu besichtigen. Das Künstlerehepaar Bossard kaufte 1911 das Anwesen mit dem Ziel, die Einheit von Kunst, Natur und Mensch darzustellen: alle Sinne sollten angesprochen werden. Nach der Besichtigung gibt es eine freie Mittagspause in Buxtehude. Und am Nachmittag sind wir im Airbus-Werk Finkenwerder, dem größten Arbeitgeber der Hansestadt Hamburg, angemeldet, um die Anlagen des Flugzeugbauers zu besichtigen. Wichtig! Für den Besuch bei Airbus ist ein Personalausweis notwendig!

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0301
Donnerstag, 16. Oktober,
08.30 - 20.00 Uhr
Celle, Kanzleistr.
77,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Herford
Tagesexkursion

In Herford trifft Mittelalter auf Moderne. Wo 789 das älteste sächsische Frauenkloster gegründet wurde und Wittekind dem Frankenkaiser trotze, steht heute gotische Sakralarchitektur neben einem modernsten Museumsbau. Wir beginnen mit dem Museum Marta Herford, einer einzigartigen Raumskulptur des amerikanischen Stararchitekten Frank Gehry. Wir besichtigen das Haus und die neue Ausstellung „Der entfesselte Blick".
Nach einer Mittagspause machen wir eine Stadtführung zum Thema „Zwischen Gehry und Gotik", um den Geburtsort des großen Barockbaumeisters Pöppelmann näher kennenzulernen.

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0302
Mittwoch, 05. November,
08.30 - 20.00 Uhr
Celle, Kanzleistr.
66,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Schlossweihnacht auf dem Lande
Weihnachtsmarkt und -konzert auf Schloss Wotersen

Schloss Wotersen ist eine dreiflügelige Anlage aus dem 17. Jahrhundert, bekannt aus der „Guldenburg"-Fernsehserie. Nostalgisches und Erlesenes erwartet uns auf dem Weihnachtsmarkt mit 120 Ausstellern - viele aus den nordischen Ländern. Um 19.00 Uhr findet im ehemaligen Brauhaus ein weihnachtliches Konzert statt. Rückfahrt nach dem Konzert

Tjalda von Arnswaldt
Kurs-Nr. CE0303
Sonntag, 14. Dezember,
12.00 - 23.00 Uhr
Celle, Kanzleistr.
66,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

Auf dem Grünen Ring um Hannover
Tages-Fahrrad-Tour

Wie gut kennen Sie Hannover? Sind Sie schon auf dem Grünen Ring gefahren, der als Fahrradweg durch die Kulturlandschaft um die Landeshauptstadt herum führt? 1998 eingeweiht, verläuft er durch Wälder, Wiesen- und Moorlandschaften, entlang von Flüssen und bietet Begegnungen mit Kunstwerken in der Landschaft, interessanten Sehenswürdigkeiten und Denkmälern. So erlebt man Hannover von seiner grünen Seite.
Unsere Exkursion beginnt in Langenhagen und führt auf dem westlichen Abschnitt des Grünen Rings durch Vinnhorst, an Kloster Mareinwerder vorbei, durch Ahlem und Velber, am Fuß des Benther Bergs entlang nach Wettbergen und Hemmingen im Süden Hannovers. Unsere Fahrt endet in der Innenstadt am Bahnhof.
Wir fahren ca. 38 Kilometer, meist durch flaches, bzw. leicht hügeliges Gelände. Bitte Fahrrad, Regenzeug und Proviant mitbringen. Es wird eine Einkehrmöglichkeit geben.
Treffpunkt: Celler Bahnhof um 9.30 Uhr, Anfahrt mit dem Metronom, Rückkehr ca. 17.00 Uhr

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0304
Sonntag, 28. September,
09.30 - 18.00 Uhr
Celle, Treffpunkt Bahnhof Celle
39,00 € (für Bahnfahrt, Fahrradkarte, Eintritte und Führungen)

Von Nordstemmen nach Hannover
Fahrradtour mit Marienburg und Leinetal

Eine Radtour voller Kontraste. Die Anreise erfolgt per Bahn bis Nordstemmen. Ein kurzer, steiler Anstieg bringt uns zur Marienburg, dem neugotischen Schloss hoch über dem Leinetal. Hier besichtigen wir die Sonderausstellung „Der Weg zur Krone", die anlässlich der Gründung des Königsreichs vor 200 Jahren gezeigt wird.
Dann radeln wir in leicht hügeligem Gelände durch schöne Dörfer wie Schulenburg und Jeinsen. Nach Ruthe fahren wir auf gut angelegten Wegen entlang einer renaturierten Seenlandschaft mit Wildgänsen und Störchen. Wir erreichen den Maschsee und die Innenstadt Hannovers. Von dort Rückfahrt mit der Bahn. Fahrtstrecke: ca. 40 km. Bitte Proviant sowie Regenzeug mitbringen. Unterwegs gibt es eine Einkehrmöglichkeit.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin
Kurs-Nr. CE0305
Sonntag, 05. Oktober,
08.30 - 18.00 Uhr
Celle, Treffpunkt Bahnhof Celle
45,00 € (für Bahnfahrt, Fahrradkarte, Eintritte und Führungen)

Naturkundliche Wanderung

Was blüht denn da?

... ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen.

Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen und den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Gabriele Ellermann
Kurs-Nr. CE0401
Dienstag, 30. September,
09.00 - 12.00 Uhr (4 UStd.)
Celle; Parkplatz Schulzentrum Burgstraße
48,00 €

Reiseberichte/ Länderkunde

Mailand und Turin
Vorbereitungsabend zur Studienreise vom 19. bis 26. Oktober

Während die zweitgrößte Stadt Italiens, Milano, neben ihrer Wirtschaftskraft auch als kulturelle Metropole wahrgenommen wird, wird Turin, viertgrößte Stadt des Landes, und Kapitale des Piemont, weitgehend nur mit Fiat assoziiert. Dagegen ist sie eine der grünsten Großstädte Italiens mit großer historischer Tradition (z.B. Italiens Hauptstadt von 1861- 1865).
Mailand und Turin werden mit ihren Besonderheiten vorgestellt. Auch auf organisatorische Fragen der Studienreise wird eingegangen.
Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE0501
Montag, 13. Oktober,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
7,00 € (Für Teilnehmende an der Studienreise kostenfrei.)

U.S.A
Rockies, Canyons und Pazifik

Lassen Sie sich verzaubern von dem einmaligen unverwechselbaren amerikanischen Westen. Es ist ein buntes Kaleidoskop pulsierender Städte und faszinierender Nationalparks.
Denver ist der Startpunkt auf dem Weg durch die Rocky Mountains, die geheimnisvolle Welt der Vulkane, die schier unendliche Wüste bis zum Pazifik mit seiner zerklüfteten Küstenlandschaft und den sonnigen Stränden.
Ein Glück, dass die grandiosen Landschaften, dessen steinerne Kunstwerke die Erosion über Jahrmillionen schuf, schon lange als Nationalpark unter besonderem Schutz stehen.
Sie erleben eine Bilderbuchreise im Westen der U.S.A, die den Filmemachern aus Hollywood immer wieder als Hintergrund dient (z.B. Monument Valley).
Daneben stehen die Metropolen San Francisco und Los Angeles sowie Las Vegas.

Der Bildervortrag wird ergänzt durch indianische Märchen.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Kurs-Nr. CE0502
Donnerstag, 16. Oktober,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Reise ins ländliche Sambia

Ein Reisebericht in ländlich abgelegene Teile des Binnenstaates im südlichen Afrika. Die Referentin erlebte die besondere Herzlichkeit der Einheimischen und schildert anschaulich verschiedene Mädchen- Projekte im wirtschaftlichen (Mikrokredite) und gesellschaftlichen Bereich. Auch der Kontrast zwischen offiziellem Recht und überkommender Rechtstradition wird angesprochen.
Stefanie Eckholt
Kurs-Nr. CE0503
Donnerstag, 13. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Auf Kreuzfahrt rund um West-Europa

In ihrer Power-Point-Präsentation berichtet die Referentin über eine Kreuzfahrt mit M/S COLUMBUS 2 von Malta nach Hamburg. Einige der Stationen der Reise: Italien: Capri, Sorrent mit Amalfi-Küste, Civitavecchia mit Rom (Rundfahrt), Livorno mit Pisa, Portofino. Frankreich: Nizza, Sète. Spanien: Barcelona, Malaga, Cadiz mit Arcos de la Frontera. Portugal: Lissabon. Frankfreich: St. Malo mit Mont St. Michel. Großbritannien: Portsmouth mit London (Rundfahrt). Schließlich: Einfahrt nach Hamburg.
Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE0504
Donnerstag, 27. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Stadt Celle

Wir lernen Celle kennen
für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wer wohnt im Celler Schloss? Wohnt dort immer noch eine Prinzessin? Oder – wie hoch ist wohl der Turm der Stadtkirche? Was sollte ich in meiner Stadt entdeckt haben? Antworten auf diese Fragen und noch viel mehr Interessantes über die Sitten, das Leben und die Menschen in unserer alten Fachwerkstadt könnt ihr in Begleitung der Eltern, Großeltern ... bei einem kindgerechten Stadtspaziergang erfahren.

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin
Kurs-Nr. CE0601
Mittwoch, 31. Dezember,
10.30 - 12.00 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Brücke vor dem Schloss
8,00 € (Gebühr für 1 Erwachsenen und 1 Kind)

Besuch des Bomann-Museums, Nicht von hier? - 15. Oktober - siehe Bereich Mensch und Gesellschaft

Celler Stadtgeschichte intensiv
4 Spaziergänge

An vier Nachmittagen wird an verschiedenen Orten in der Stadt die Celler Geschichte vor Ort anschaulich gemacht. Der Referent verlegt den Unterricht aus dem „Hörsaal" direkt an die „Originalschauplätze".
1. Gang: Freitag, 26.9. Harburger Berg und Schloss. Treffpunkt: Rondell am alten Friedhof Harburger Berg
2. Gang: Freitag, 10.10. Kalandgasse und Stadtkirche
3. Gang: Freitag, 17.10. Krumme Balken ab Mauernstraße Ecke Piltzergasse
4. Gang: Freitag, 24.10. Garnisonsstadt und Stadtbefestigung ab Kleiner Plan - Neues Rathaus

Reiner Bones, Gästeführer

Kurs-Nr. CE0602
freitags, ab 26. September
16.00 - 17.30 Uhr, 4 Nachmittage
(8 UStd.)
Celle: Treffpunkt: Harburger Berg
24,00 €

VHS - Bilderrätsel zum Semesterstart siehe 3. Seite

Versteckte Ansichten in unserer Stadt

Entdecken Sie Celle einmal anders; im Inneren der Häuser, in lauschigen Winkeln, auf Dachgärten, in Kellern oder gar in großen festlichen Sälen. Sie hören Geschichten, finden Schätze und erfahren Manches aus längst vergangenen Zeiten. Lassen Sie sich führen und verführen zur Lust am Entdecken der versteckten Ansichten.

Der Kurs beginnt am Freitag, 19. September, 19.00 - 20.30 Uhr. Es folgen 3 weitere Stadtgänge, jeweils samstags. Termine und Treffpunkte werden am 1. Abend verabredet.

Petra Thar, Gästeführerin, Tourismusfachwirtin
Kurs-Nr. CE0603
Freitag, 19. September,
19.00 - 20.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
22,00 €

Stilkunde in Celler Altstadt

Die Celler Altstadt bietet mehr Baustile als die Fachwerkbauten der frühen Neuzeit. Vom Barockstil bis zum Jugendstil und Beispielen der Architekturströmungen im 20. Jahrhundert lässt sich in der Innenstadt - oftmals recht versteckt - eine Vielzahl der Stile entdecken.
Ingeborg Reuter, M.A., Kunsthistorikerin
Kurs-Nr. CE0604
Montag, 13. Oktober,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Celle: Treffpunkt Brücke am Schloss
9,00 €

Kultur und Natur: Vortragsexkursion in den königlichen Forst Sprache

Entlang kulturhistorischer Spuren werden die Teilnehmenden durch den ehemals königlichen Forst Sprache geführt. Los geht es am Parkplatz an der L282 in der Sprache nahe Lachtehausen. Entlang der Relikte des Promenadenwegs, dem wohl ältesten Wanderweg der Stadt, geht es zum Königsplatz. Über dessen Namen und Hintergründe gibt es verschiedene Spekulationen. Auf dem Hohen Weg, den außer dem jagenden Herzog Georg Wilhelm nur für wenige Personen benutzen durften, geht es zur Blauen Brücke, die früher einmal Mühlensteg hieß. Unterwegs erfahren wir, wie die Eierberge zu ihrem Namen kamen. Bis zum Lachendorfer Schlagbaum folgt die Wanderung der alten Grenze der Sprache, markiert mit alten Grenzsteinen, Erdwall und Graben. Nach kurzem Stopp am Heldengedenkplatz, geht es auf dem sprichwörtlichen Holzweg zurück zum Ausgangsort.
Die historischen Hintergründe werden zusätzlich mit Karten in einem Exkursionshandout erläutert.
Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung werden vorausgesetzt.
Länge der Wanderung ca. 9 km.

Florian Friedrich, Autor und Kulturlandschaftsforscher
Kurs-Nr. CE0605
Samstag, 25. Oktober,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Parkplatz in der Sprache, nahe Lachtehausen (Wittinger Str., L282)
20,60 €

Celle im Nationalsozialismus siehe Bereich Geschichte

1. Celler Stadtführung in Szenen bei Kerzenschein

Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders! Mit Kerzenlampen durch das voradventliche Celle!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.
Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte - vorwärts und rückwärts.
Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden" und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt" die Celler Lande.

Kurs-Nr. CE0606
Freitag, 28. November,
18.00 - 19.30 Uhr (2 UStd.)
Treffpunkt: Brücke am Schlossplatz
10,00 € Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich

Junge VHS

endlich wieder F E R I E N !!!
Da hilft ein VHS Kurs gegen zu viel Langeweile ...

Der blaue Planet
„Forschungs"-Exkursion zur Uni Bremen
für die Altersgruppe 8 bis 12 Jahre

Weil es so spannend war und auch viel Spaß gemacht hat ... fahren wir noch einmal zur Universität Bremen und f o r s c h e n weiter ... Unser Thema dieses Mal lautet „Der blaue Planet - Wasser prägt das Gesicht der Erde".
Eigentlich müsste unsere Erde „Wasser" heißen, denn schon immer hat Wasser das Erscheinungsbild der Erde maßgeblich geprägt. Um zu verstehen, warum das so ist, musst du die wichtigsten Eigenschaften

des Wassers kennen. Je nach Temperatur ist sie flüssig, fest oder auch gasförmig.
Wie entstehen Wolken, woher kommen sie und wohin gehen sie? Fließt Wasser immer geradeaus den Berg hinunter? Wo fließen die Flüsse hin? Wie bewegt sich das Wasser im Ozean? Wusstest du, dass manches Wasser schwerer ist als anderes? Wann und wo entstehen Gletscher?
Zu all den Fragen macht die Gruppe in einem ca 2.5-stündigen Workshop selbst Experimente und mit den Ergebnissen lernt ihr zu verstehen, was Wasser auf der Erde bewirkt. Im Anschluss stärken wir uns in der Uni- Mensa gemeinsam mit den großen Studenten und Studentinnen.

Damit wir aber von Bremen nicht nur den Uni Campus kennen lernen, werden wir uns dieses Mal noch in Zusammenarbeit mit „Stattreisen Bremen" die Stadt anschauen. „Bremen macht Kindern Spaß" lautet unser Thema und lasst euch überraschen, welchen Spaß wir in in der Stadt Bremen haben werden ...

Bitte Schreibzeug mitbringen, um die „Forschungs"-Ergebnisse festhalten zu können.

Tessa Twele, Fachbereichsleiterin
Kurs-Nr. CE0900
Freitag, 07. November,
08.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
40,00 €

Mündlich auf der Höhe
Rhetorik & Kommunikation für junge Leute ab 14

Die mündliche Mitarbeit wird in fast jedem Schulfach benotet. Aber auch außerhalb der Schule kommst du ohne Kommunikation nicht aus. Wenn du deine mündliche Mitarbeit und deine rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchtest und/oder Hemmungen und Ängste dir manchmal im Wege stehen, dann bist du hier genau richtig!
Vortragen von Ergebnissen, Präsentation von Referaten oder auch mal schnell eine Ansage vor der Gruppe ... immer geht es um Rhetorik & Kommunikation. Vortragstechniken, die zu dir passen, stehen auf unserem Programm; außerdem trainieren wir aktives Zuhören, Argumentieren und arbeiten mit „Verständlichkeitsmachern".

Bitte denkt an Schreibsachen und bringt etwas zu essen und zu trinken mit, dann können wir die Mittagspause gern gemeinsam verbringen.

Andre Bockelmann, Master of Education
Kurs-Nr. CE0901
Samstag, 11. Oktober,
09.30 - 16.00 Uhr (7,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
20,00 €

Creative Writing für Kids
Altersgruppe 9 bis 14 Jahre

Ihr habt Spaß daran, Geschichten zu schreiben? Ihr wollt wissen, wie sie spannend werden und wie eure Figuren lebendig wirken? Dann seid ihr in diesem Schreibkurs genau richtig. In kreativen Übungen lernt ihr von der Kinderbuchautorin Martina Hancke, worauf es beim Geschichtenschreiben ankommt und am Ende kann jeder eine eigene Erzählung verfassen und diese den anderen vorstellen.
Mitbringen müsst ihr nur Schreibzeug, Fantasie und viel Lust am Schreiben.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE0902
Dienstag, 28. Oktober bis Donnerstag, 30. Oktober jeweils von 15.00 - 18.00 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
30,00 €

Fitte Birne
für Kinder der 3. und 4. Klasse

Mit Leichtigkeit sich Dinge gut merken, gut zuhören und sich super konzentrieren können, nicht lange im Kopf nach Worten suchen ... das üben wir hier mit viel Spaß, Spiel und entspannten Momenten.

(Informationen für Eltern: „Fitte Birne" ist ein Projekt des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.. Erfahrene Gedächtnistrainer/innen haben für Kinder im Rahmen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings praxisorientierte Übungen zusammengestellt, die wir hier durchführen.)

Bitte bringt eure Federmappe und Papier mit.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin; Gedächtnistrainerin
Kurs-Nr. CE0903
Montag, 03. und Dienstag, 04. November jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
11,50 €

„Freunde für Kinder" - Lernen leicht gemacht für Kinder von 8 bis 13 Jahren, siehe Bereich Pädagogik, Kurs Nr. 1704

Bitte beachten Sie:
Bei den Anmeldungen für Kurse & Workshops der „Jungen VHS" ist eine Anmeldung durch die/den Erziehungsberechtigte/en erforderlich.

Nähen ...
für die ersten Schritte

Nähen macht nicht nur Spaß, sondern es ist mit unserem Einstiegskurs auch gut zu lernen. Kleine Nähprojekte wie Kuscheltiere, Täschchen, Kissen u.ä. machen euch den Einstieg in die Kunst des Nähens leicht. Ihr übt so die „Grund"-Technik, das Zuschneiden sowie den Umgang mit der Nähmaschine und seid dann - wenn ihr Lust habt - für einen fortgeschrittenen Kurs gut vorbereitet.

Bitte eine Nähmaschine, Näh- und Stecknaden, Nähgarn, Maßband und - falls vorhanden - Stoff & Schnitte (sind aber auch vorhanden) mitbringen.

Stoff kann gegen einen kleinen Unkostenbeitrag (ca. 3,00 €) bei der Dozentin erworben werden.

Monika Höfgen, Textil- und Kunstlehrerin
Kurs-Nr. CE0904
Montag, 27. und Dienstag, 28. Oktober jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr (10,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
29,40 €

Nähen!
wenn erste Kenntnisse vorhanden sind

Ihr könnt schon etwas nähen?!? Dann solltet ihr hier euer Können erweitern und euch mit fachlicher Unterstützung etwas ganz Eigenes zaubern. Rock, Hose, Tasche, Decke ... den Wünschen und Ideen sind kaum Grenzen gesetzt.

Monika Höfgen, Textil- und Kunstlehrerin
Kurs-Nr. CE0905
Vorbereitungstreffen:
Montag, 27. Oktober, 14.15 - 15.15 Uhr
Nähworkshop:
Mittwoch, 29. bis Freitag, 31. Oktober, 4 Termine (17,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
47,60 €

Inline-Skaten für Kids
von 5 bis 8 Jahren

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, mit viel Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline-Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. CE0906
Donnerstag, 06. und Freitag, 07. November jeweils von 09.00 - 10.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte „Burghalle")
10,00 €

Inline-Skaten für Kids
Aufbaukurs für die Altergruppe 5 bis 8 Jahre

Wir setzen Inline Skate Grunderfahrungen voraus ... festigen und erweitern die Fahrkenntnisse, um euch noch mehr Sicherheit zu geben und üben kleine Tricks auf den Rollen.

Spiele, Lachen & Spaß gehören zu unseren Stunden selbstverständlich dazu und gern nehmen wir auch eure Wünsche mit auf.

Bitte Inline-Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mtbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. CE0907
Donnerstag, 06. und Freitag, 07. November jeweils von 10.45 - 12.15 Uhr (4 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße , Halle 3 (alte „Burghalle")
10,00 €

Reiten und
sich vom Pferdevirus inspirieren lassen ...
für die Altersgruppe 8 bis 12 Jahre

... wolltet ihr diesen Sport schon immer einmal ausprobieren? Möchtet ihr alles über den Pferdesport bzw. den Umgang mit Pferden wissen? Wollt ihr einmal ausprobieren, wie es sich anfühlt wirklich zu reiten? Dann nutzt die Ferientage und lernt, probiert aus, erfahrt ... alles um das Thema Pferde.

Bitte tragt bequeme Kleidung und bringt einen Helm (evtl. einen Fahrradhelm) mit.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin; Gedächtnistrainerin
Kurs-Nr. CE0908
Montag, 27., Mittwoch, 29. und Freitag, 31. Oktober jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr; 3 Termine (8 UStd.)
Celle; Reithalle Klein Hehlen, Dorfstr. 7
30,00 €

Tae Bo
für die Altersgruppe 12 bis 16 Jahre

... das ist nichts für „Stubenhocker", hier werden sportliche Aktivität und viel Lust auf Bewegung gefordert.
Ihr lernt die Grundtechniken und noch viel mehr des Tae Bo kennen. Tae Bo kommt aus dem asiatischen Kampfsport und hat Elemente des Aerobic mit aufgenommen. Jungen & Mädchen sind willkommen.

Silvia Monz, Fitnesstrainerin
Kurs-Nr. CE0909
Dienstag, 28.10. und 04.11., Donnerstag, 30.10. und 06.11., Samstag, 01.11. und Sonntag, 09.11. jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr, 6 Termine (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
22,00 €

Mathe-Hilfe-Plus
Stoff des 8. - 10. Jahrgangs

Von binomischen Formeln, dem Koordinatensystem, der Wurzelrechnung, Funktionen ... und ALLEM, was euch nicht leicht fällt.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE0911
montags bis donnerstags, 27. Oktober - 06. November, jeweils 09.00 - 12.15 Uhr, 8 Termine (32 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
88,00 €

Mathe-Hilfe-Plus
Stoff des 5.-7. Jahrgangs
während der Schulzeit

Vom Bruchrechnen, dem Dreisatz, Prozentrechnung, Gleichungen ...
Habt ihr Fragen oder Aufgaben, mit denen ihr nicht klar kommt: Bitte eine Mail an info@vhs-celle.de.

Angela Brinkmann, Master of Science, Dipl. Ing.
Kurs-Nr. CE0912
mittwochs, ab 01. Oktober
17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
60,00 €

Tastschreiben am PC
für Schüler/innen ab 10 Jahren

Mit der richtigen Portion Spaß könnt Ihr das Tastschreiben am Computer lernen! Das machen wir: 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, wichtige Sonderzeichen und die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Kurs-Nr. CE0910
Montag, 27. Oktober bis Donnerstag, 06. November jeweils von 10.45 - 13.00 Uhr; 9 Termine (27 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
75,50 € (inklusive Lernmittel)

Die Kinderakademie

Die Begeisterung für Wissenschaft kann nicht früh genug geweckt werden!

Die Kinderakademie „Collegium Cellense“

- arbeitet wie eine Universität – ohne Zulassungsbeschränkungen – mit einem Winter- und Sommersemester, ca. 7 - 8 Vorlesungen pro Semester und einem „Studentenausweis“
- will Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren wissenschaftliche Themen, Forschung, Technik, Lebenswelten und Fragestellungen außerschulisch zugänglich machen und sie dafür begeistern
- will Wissbegierde und Wissenspotentiale bei Kindern zusätzlich fördern

Die Welt unter die Lupe genommen
Unterhaltsam und verständlich werden knifflige Fragen beantwortet

Im Herbstsemester 2014 finden folgende Veranstaltungen statt:

Themen und Professoren/-innen	**Datum, Uhrzeit und Ort**
Collegium Cellense Auftaktveranstaltung **für die ganze Familie** mit Horst Grewenig Tonga, Zauberkünstler & Flohzirkusdirektor	**Sonntag, 28.09.2014** 16:00 - 17:00 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
„Wofür benötigen wir überhaupt zwei Augen?“ Ekkehard Kreutter Ästhetische Kommunikation, Kultur Ästhetik Medien - Hochschule Hannover	**Dienstag, 14.10.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Was ist Respekt? Christina Mölders, Dipl. Psychologin RespectResearchGroup der Universität Hamburg	**Dienstag, 21.10.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Löschen - Retten - Bergen, Wo lernt man das? Achtung: Heute findet unsere Kinderuni in der Niedersächsischen Akademie für Brand- und Katastrophenschutz, Bremer Weg 164, Celle, statt	**Dienstag, 25.11.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Bremer Weg 164, Celle
„Allein unter Freunden? Unterwegs in Facebook & Co.“ Prof. Dr. Olaf Zawacki-Richter Fakultät für Bildungs- und Sozialwissenschaften - Center für lebenslanges Lernen (C3L) Carl von Ossietzky Universität Oldenburg	**Dienstag, 09.12.2014** 16:30 – 17:30 Uhr Halle 16, CD-Kaserne
Exkursion zur Uni Bremen Weil es so spannend war und auch viel Spaß gemacht hat... fahren wir noch einmal zur Universität Bremen forschen weiter. Unser Thema dieses Mal lautet „Der blaue Planet - Wasser prägt das Gesicht der Erde“: Die Anmeldung für die Exkursion ist ausschließlich über die VHS Celle unter der Kursnummer 14BCE0900 möglich	**Freitag, 07.11.2014** Abfahrt 08:00 Uhr, Gelände der CD Kaserne in Celle

Anmeldungen nimmt die VHS Celle und die CD-Kaserne entgegen:
„Studentenausweis“ für alle Veranstaltungen im Herbstsemester 2014 = 10.- €
Für eine einzelne Vorlesungsveranstaltung 2.- € / Tageskasse

Mensch und Gesellschaft

VHS Celle: Demokratischer Ort des Lernens

Die Volkshochschule versteht sich seit ihrer Gründung als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch engagierter Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

Montagsreihe

Die Hannoveraner auf dem Thron Großbritanniens
und der Beginn der Personalunion

Als vor 300 Jahren, im August 1714, Königin Anne von Großbritannien starb, wurde noch am selben Tag der hannoversche Kurfürst Georg Ludwig als neuer britischer König ausgerufen. Georgs Mutter, Sophie von Hannover, das Bindeglied zur Stuart-Dynastie, war 6 Wochen zuvor gestorben. Georg Ludwig reiste mit großem Gefolge nach London und wurde als George I. gekrönt. Nach ihm kamen vier weitere Könige aus dem Haus Hannover, so dass die Personalunion 123 Jahre dauerte.
Im Vortrag werden wir fragen: Warum wurde Georg Ludwig auserwählt? Wie wurden er und seine Nachfolger in London angesehen? Und wie schafften sie es, von London aus in Kurhannover zu regieren?

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin

Kurs-Nr. CE1001
Montag, 06. Oktober,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Lesung: Maxim Gorkij
Maxim Gorkij und sein „Märchen der alten Isergil"

An diesem Montag liest Rosemarie Schilling aus den früheren Erzählungen von Maxim Gorkij.
Evgenia Panteleeva-Stammen wird eine Einführung zu Maxim Gorkij geben.
In Deutschland sind vor allem seine dramatischen Werke wie „Kinder der Sonne", „Sommergäste", „Die Feinde" usw. bekannt, die kann man auf vielen Bühnen Europas noch heute erleben.
Parallel zu Dramen hat Gorkij große Romane über das Leben in Russland Ende des 19. Jahrhunderts geschrieben. Vor allem ist sein Roman „Die Mutter" bekannt, der mehrmals verfilmt wurde.
Angefangen hat Gorkij mit kleinen Erzählungen, Skizzen aus seinem Leben als Obdachloser. Dabei steht die Romantik der fernen Wegen, die Freiheit eines Menschen in der Natur im Vordergrund.
„Die Märchen der alten Isergil" sind mit dem frischen Wind des Schwarzen Meeres, mit philosophischen Gedanken einer alten Frau über Liebe, über die Menschen und über Tiere gefüllt.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin,
Evgenia Panteleeva-Stammen
Kurs-Nr. CE1002
Montag, 20. Oktober,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Frisch ausgepackt -
Neuerscheinungen von der Frankfurter Buchmesse

Buchhändlerin Renate Sternkopf stellt druckfrisch erschienene Bücher vor und gibt jede Menge Lesetipps.

Renate Sternkopf
Kurs-Nr. CE1003
Montag, 17. November,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Rätselbild „Stadtteil-Gesichter"
2. Buchstabe des Stadtteil = 4. Lösungsbuchstabe
Foto: Rainer Meyer

Briefe aus dem Felde

In diesem Jahr jährt sich der Beginn des 1. Weltkrieges zum 100. Mal.
An diesem Nachmittag werden chronologisch Briefe eines sächsischen Unteroffiziers an seine Familie vom begeisterten Aufbruch in den Kampf bis zum Tod auf dem Schlachtfeld Einblicke in den Kriegsalltag 1914/15 geben. Besonders anschaulich sind die persönlichen Schilderungen vom Heiligabend 2014 im Schützengraben.
Karlheinz Rehling

Kurs-Nr. CE1004
Montag, 01. Dezember,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

VHS - Bilderrätsel zum Semesterstart
siehe S. 3

Facebook, Twitter und Co.
Soziale Netzwerke

Für jüngere Generationen sind Social Media schon Alltag geworden. Dieser Vortrag bietet eine erste Orientierung. Der Referent stellt verschiedene soziale Netzwerke vor, erläutert die Anwendung, geht aber auch auf die Gefahren ein und widmet sich den Sicherheitsfragen im Netz.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE1005
Montag, 12. Januar,
15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Geschichte

Der Erste Weltkrieg und seine Zeit
Bildungsurlaub

Mit einer Flut von Veröffentlichungen, Filmen und Veranstaltungen wird gegenwärtig des 100 Jahre zurückliegenden Ersten Weltkrieges gedacht. Das nimmt dieser Bildungsurlaub zum Anlass, um kritisch zu fragen, wie Geschichtsbilder entstehen, welche Deutungen sie transportieren und auf welche Weise Geschichte immer auch etwas über die Gegenwart erzählt.
Dazu werden ausgewählte Aspekte des historischen Geschehens durch unterschiedliche Quellen vorgestellt und erschlossen (u.a. die Ursachen des Krieges und sein Beginn, die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen während des Krieges sowie das Kriegsende).
Veranstaltungsort ist ebenfalls das Stadt- oder Kreisarchiv, in dem an originalen Quellen die Situation in Celle erarbeitet wird. Eine Exkursion führt nach Wilhelmshaven ins deutsche Marinemuseum. Die Führung dort informiert über das Kriegsende und die Rolle der Matrosen für die Novemberrevolution 1918.

Inhalte u.a.:
- Die Zeit vor dem Krieg: Militarismus, Staatenbündnisse und internationale Strömungen
- Die Julikrise
- Aktuelle Forschung (u.a. Christopher Clarks „Schlafwandler")
- Kriegsbegeisterung, „Augusterlebnis" und Propaganda
- Kriegsende und seine Deutungen (auch nach 1945)

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. CE1100
Montag, 23. bis Freitag, 27. März 2015, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
174,00 €

Vaterlandslose Gesellen?
Der Erste Weltkrieg, die Sozialdemokratie und die deutsche Arbeiterbewegung

Der Erste Weltkrieg stellte die Arbeiterbewegung und damit vor allem die Sozialdemokratie in Deutschland vor eine Entscheidungssituation. Als die Reichstagsfraktion der SPD 1914 zuerst geschlossen den Kriegskrediten zustimmte, erschien das einer Minderheit als Verrat an der bisherigen internationalistischen und antimilitaristischen Programmatik der Partei. Die Mehrheit der SPD aber akzeptierte die offizielle Rede vom Verteidigungskrieg und erkannte in der Politik des „Burgfriedens" die Möglichkeit, stärker als bisher zur gestaltenden Kraft in der deutschen Politik zu werden. Bis heute ist diese Entscheidung Gegenstand strittiger Geschichtsdeutungen, in denen die Spaltung der Arbeiterbewegung, zu der es während des Krieges kam, immer nachwirkte. In einem Vortrag mit Diskussion soll gefragt werden, welche Handlungsmöglichkeiten sich den Arbeiterinnen und Arbeitern zwischen „Burgfrieden" und Repression boten, wie sich Kriegsbefürworter und Kriegsgegner gegenüberstanden, welche Rolle Streiks und die Organisation in den Betrieben für das Kriegsende und die Novemberrevolution spielten. Wie verhielten sich SPD, USPD und KPD in der Weimarer Republik zur „Kriegsschuldfrage" und zu der Anschuldigung, sie trügen die Schuld an der Niederlage 1918?

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. CE1101
Donnerstag, 09. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Celle im Nationalsozialismus - Stadtrundgang mit Vorträgen

Die Historiker Reinhard Rohde und Tim Wegener führen an Orte, die für Opfer, Täter und Zuschauer in der Zeit des Nationalsozialismus von Bedeutung waren.
Zur Erinnerung an die Progromnacht („Reichskristallnacht") findet dieser Rundgang mit Vorträgen am 9. November statt. Die Veranstaltung endet am Mahnmal für die Opfer des Massakers vom 8. April in den Triftanlagen.

Reinhard Rohde, Historiker, Tim Wegener, Historiker
Kurs-Nr. CE1102
Sonntag, 09. November,
14.30 - 16.45 Uhr (3 UStd.)
Treffpunkt: Synagoge, Im Kreise
6,00 €

Ausstellung Menschenschicksale, Die deutsche Staatsangehörigkeit im Dritten Reich ab 13.11.14

Aktuelle Politik und Verbraucherfragen

Produzenten von Waren und Dienstleistungen haben gegenüber den Verbrauchern einen Vorteil: Sie haben mehr Fachwissen, Informationen und Erfahrungen. Dieser Vorteil soll mit Gesetzen zum Verbraucherschutz ausgeglichen werden. Wie es mit dem Verbraucherschutz steht und wie Sie Ihren Verbrauch sinnvoll gestalten erfahren Sie in unseren Veranstaltungen zum Thema Verbraucherschutz.

TTIP -
das Freihandelsabkommen zwischen der EU und den USA
Was bedeutet es für den Verbraucherschutz?
In Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung und Attac

Das zwischen der EU und den USA geplante „Transatlantische Freihandels- und Investitionsabkommen" (TTIP) ist in die Kritik gekommen: Manche halten es ökologisch, sozial, politisch und wirtschaftlich für eine Katastrophe. In den geheimen Verhandlungen sind Zollsenkungen nur ein Randthema, es geht vielmehr um sehr grundlegende Dinge - auch für unseren Alltag: Von der Aushebelung nationaler Gerichtsbarkeit durch die Festlegung privater Schiedsgerichte bis hin zur Einführung von Genprodukten und Chlorhühnern auf dem europäischen Markt sowie der Senkung von Lohnstandards in der EU und den USA steht einiges auf dem Spiel. Sogar Gesetzgebungsprozesse an sich könnten in der EU und in den USA durch die Verabschiedung des Abkommens TTIP grundlegend verändert werden. Der Referent wird den aktuellen Stand der Verhandlungen ebenso vorstellen, wie die Kritik von seiten der Parteien und NGOs.

Dr. Christian Christen
Kurs-Nr. CE1201
Donnerstag, 23. Oktober,
18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Die Teilnahme ist kostenfrei

Energiepreise, Erneuerbare-Energien-Gesetz und meine Stromrechnung

An diesem Abend nähern Sie sich aus zwei Richtungen dem Thema Stromkosten. Zum einen beschäftigen wir uns mit den Hintergründen für steigende Strompreise - Energiewende, Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) sind nur einige der Schlagworte die in der Zeitung stehen und die Politiker und Lobbyisten im Mund führen.
Zum anderen beschäftigen wir uns damit, unseren Strom- und Energieverbrauch zu senken. Der Geldbeutel freut sich, wenn wir heimliche Verbraucher aufspüren und wissen auf was beim nächsten Elektrogeräte-Kauf zu achten ist.

Margot Janisch, Dipl.-Ing. und Energieberaterin
Kurs-Nr. CE1202
Dienstag, 14. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

Wann wende ich mich an die Verbraucherzentrale?

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Celle

Die Verbraucherzentrale berät Sie als Verbraucher unabhängig, individuell und zuverlässig. Allerdings ist vielen nicht sofort klar, mit welchen Problemen Sie sich an die Verbraucherzentralen wenden können und welche Dienstleistung Sie erwarten können.

- Warum zur Verbraucherzentrale?
- Verbraucherzentrale und Stiftung Warentest?
- Zu welchen Themen berät die Verbraucherzentrale?
- Warum kostet die Beratung Geld und wie viel?
- Bringen Sie Ihre Fragen mit.

Christina Ruge,
Leiterin der Verbraucherzentrale Celle
Kurs-Nr. CE1203
Dienstag, 18. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
7,00 €

Der Verbraucher im Netz - Internetkriminalität und Gefahren im Netz

In Zusammenarbeit mit der Polizeiinspektion Celle

Das Internet ist eine schöne und nützliche Einrichtung, birgt aber auch eine Vielzahl von Gefahren. Der Vortrag soll über diese Gefahren informieren und dadurch helfen, sich zu schützen und finanziellen Schäden durch Schadsoftware vorzubeugen. Die Aufklärung der Tatbestände und die Verfolgung der Täter gestaltet sich wegen der globalisierten Internetkriminalität als schwierig.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt, Polizeihauptkommissar
Kurs-Nr. CE1204
Donnerstag, 27. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Die Teilnahme ist kostenfrei

Volkswirtschaftslehre - Politik besser verstehen

Wie funktioniert unsere Wirtschaft? In diesem Kurs gehen wir dieser Frage aus volkswirtschaftlicher Sicht nach. Wir beschäftigen uns mit dem Zusammenspiel von Produktion, Einkommen, Beschäftigung und Wirtschaftswachstum. Wir erklären die Nachfrage und das Angebot von Gütern sowie das Entstehen von Preisen. Es geht um den Arbeitsmarkt und insbesondere die Arbeitslosigkeit. Können auch der Staat oder die Gewerkschaften Arbeitslosigkeit verursachen? Weiterhin wird dem Zusammenhang des Lebensstandards von Bürgern und des Wachstums einer Wirtschaft nachgegangen: Warum sind Bruttosozialprodukt sowie Sparen hierbei besonders wichtig? Nach dem Kurs können Sie verschiedene Sichtweisen und aktuelle politische Diskussionen besser verstehen und einordnen.

Dr. Angela Birk, Volkswirtin
Kurs-Nr. CE1205
Freitag, 21. November, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 22. November, 09.00 - 16.00 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
33,00 €

Anders Wirtschaften

Knietief im Dispo?

Wie bekomme ich meinen kleinen Finanzhaushalt in den Griff

Mein erstes eigenes Geld, meine erste eigene Wohnung. Endlich auf eigenen Beinen stehen und die Unabhängigkeit genießen. Aber nach der Auto-Versicherung und der Strom-Nachzahlung ist der Dispo an der Grenze.

Wie erhalte ich einen ständigen Überblick über mein kleines „Finanzchaos"?

Viele nützliche Kleinigkeiten, eine Menge „Lebensweisheiten" verpackt mit einer gehörigen Portion Spaß sollen Dir/Euch helfen etwas sorgenfreier durchs Leben zu kommen.

Ihr Dozent: Jürgen Matschiowalli (Einzelhandelskaufmann, Staatlich geprüfter Wirtschaftsinformatiker, Familienvater einer 5-köpfigen Familie, Langjähriger Mieter, Eigenheimbesitzer, Lebenserfahrungen/-weisheiten aus mehr als 50 Jahren Lebensweg. War auch mal Jung und hatte kein Geld.)

Jürgen Matschiowalli, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
Kurs-Nr. CE1206
montags, ab 10. November
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
8,00 €

Gemeinwohl-Ökonomie: ein Wirtschaftsmodell der Zukunft

Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch

Die Diskussion um das Gemeinwohl findet man bereits in der griechischen Philosophie.
Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) sieht sich als Aufbruch zu einer ethischen Marktwirtschaft, deren Ziel nicht die Vermehrung von Geldkapital ist, sondern das gute Leben für alle (z.B. Rückorientierung an die Bedürfnisse, Wertschätzung und Teilhabe). Sie setzt die Menschenwürde, die Menschenrechte und die ökologische Verantwortung als Gemeinwohlwerte auch in der Wirtschaft um. Es geht um eine menschenwürdige und nachhaltige Wirtschafts- und Lebensweise.
2001 wurde der Begriff „Gemeinwohl-Ökonomie" geprägt und 2006 mit „50 VORSCHLÄGE FÜR EINE GERECHTERE WELT" von Christian Felber weiter präzisiert (siehe auch www.gemeinwohl-oekonomie.org).
Erfahren Sie mehr über das Konzept der Gemeinwohl-Ökonomie, was eine Gemeinwohl-Bilanz oder ein „Energiefeld" ist und wie wir alle (Menschen, Unternehmen, Institutionen, Organisationen und Verwaltungen) dazu beitragen können.
In Kooperation mit der Energiefeldgruppe der Region Celle.

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation
Kurs-Nr. CE1207
Mittwoch, 08. Oktober,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
9,00 €

GWÖ - Gemeinwohl-Ökonomie in Celle und der Region

In Kooperation mit der Energiefeldgruppe der Region Celle

Die Gemeinwohl-Ökonomie ist ein wirksamer Anreiz für eine menschenwürdige und nachhaltige Wirtschafts- und Lebensweise. Dabei wird die Wirtschaft nach Werten gestaltet, die in diversen Verfassungen verankert sind und die menschliche Beziehungen gelingen lassen.
Das „Energiefeld in der Region Celle" (www.celle.gwoe.net) ist der örtliche Zusammenschluss von engagierten Personen und Unternehmen, die die wirtschaftliche Neuausrichtung durch Sensibilisierung/Information und mittels Gemeinwohl-Bilanzen fördern möchten.
Interessenten sind jederzeit und auch zu einzelnen Terminen willkommen.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1208
Mittwoch, 03. September, 19.30 - 21.45 Uhr
Dienstag, 14. Oktober, 19.30 - 21.45 Uhr
Montag, 19. Januar, 19.30 - 21.45 Uhr
(9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Die Teilnahme ist kostenfrei

Geschichte und Zukunft des Miteinanders

Die folgenden Veranstaltungen werden gefördert von dem Bundesprogramm „Toleranz fördern-Kompetenz stärken". Ziel ist es, sich mit Geschichte, Politik und Gesellschaft in der Migrationsgesellschaft zu beschäftigen und dabei besonders die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg bis heute mit ihren lokalen/regionalen Besonderheiten in den Blick zu nehmen.
Die Veranstaltungsreihe möchte Verständnis für das Vergangene vermitteln. Geschichte vermittelt jedoch auch, dass die Regeln des Zusammenlebens immer wieder neu miteinder festgelegt, bzw. bestätigt werden müssen. Mitmenschlichkeit und Freiheit, Demokratie und Frieden sind nicht automatisch und überall selbstverständlich. Diese Werte wollen ständig gefestigt, ja möglicherweise entschieden verteidigt und klug fortentwickelt werden.
Die Veranstaltungen sind für alle - Jung und Älter - offen!
Aufgrund der Projektförderung ist die Teilnahme i.d.R. kostenfrei.

Bürgerdialog 2014: „Gerechte Kommune“

Generationengerechtigkeit
„Alt und Jung: Füreinander? Miteinander? Gegeneinander?“
Wie kann unsere Kommune gerecht und attraktiv für alle Generationen gestaltet werden?
Chancengerechtigkeit
„Gleiche Chancen für alle?“
Was kann vor Ort getan werden, um Bildungsgerechtigkeit zu erhöhen: z.B. im Bereich KITA, Schule, Ausbildung/Studium bis zum Lebenslanges Lernen/Weiterbildung, Erreichbarkeit von Bildungsangeboten?
Globale Gerechtigkeit
„Gerecht vor Ort, gerecht in der Welt?“
Was können wir vor Ort tun, um zu mehr Gerechtigkeit weltweit beizutragen?

Ziel der dreistündigen Veranstaltung ist es, Bürgerinnen und Bürger zu wichtigen gesellschaftlichen Themen miteinander ins Gespräch zu bringen.
Die Ergebnisse der Veranstaltungen - ein qualifiziertes Meinungsbild der Bürgerschaft - sind Empfehlungen an Politik, Verwaltung oder gesellschaftliche Verantwortungsträger.

In der Zeit vom 19.9.-5.10.2014 veranstalten 80 Volkshochschulen in der Bundesrepublik vergleichbare BürgerDialoge und widmen sich den Themen Soziales, Wirtschaft, Bildung, globale Verantwortung und den Grundlagen des gesellschaftlichen Zusammenhalts.
www.vhs-buergerdialoge.de
Liliane Steinke
Kurs-Nr. CE1220
Mittwoch, 01. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Eintritt frei

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
TOLERANZ FÖRDERN KOMPETENZ STÄRKEN

Nicht von hier? Weggehen - Ankommen - Dasein

Vortrag und Besuch im Bomann-Museum

Die (Celler)Migrationsgesellschaft - Fragen der Zugehörigkeit, Ausgrenzung, Familie und Herkunft.
Bis heute sind Stadt und Region Celle von Menschen geprägt, die zu unterschiedlichen Zeiten hierher kamen - freiwillig oder unter Zwang - und geblieben sind. Am Beispiel der Flüchtlinge und Vertriebenen nach dem Zweiten Weltkrieg und der ezidisch-kurdischen Flüchtlinge werden Erfahrungen mit Heimatverlust und dem Einleben in der Fremde thematisiert.
Welche Erfahrungen und Erlebnisse haben Sie oder Ihre Familie mit Ein-und Auswanderung?

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. CE1221
Mittwoch, 15. Oktober,
17.00 - 20.45 Uhr (5 UStd.)
Unterrichtsraum wird noch bekannt gegeben
Die Teilnahme ist kostenfrei (ggf. Eintritt für das Museum)

Menschenschicksale
Die deutsche Staatsangehörigkeit im Dritten Reich

Ausstellung vom **13.11. – 19.12.2014** im VHS Haus, Trift 20

Die Ausstellung „Menschenschicksale“ dokumentiert den willkürlichen Entzug der Staatsangehörigkeit im Dritten Reich.

Ziel der Ausbürgerungsmaßnahmen waren Juden und im Ausland lebende politische Flüchtlinge - darunter auch viele Prominente wie Lion Feuchtwanger, Kurt Tucholsky oder Albert Einstein. Die Ausstellung des Bundesverwaltungsamts dokumentiert die Verfolgung dieser Menschen. Dargestellte Einzelschicksale zeigen eindringlich den nationalsozialistischen Rassenwahn und die staatliche Willkür.

Eröffnung: Do., 13.11., 17.30 Uhr, VHS Haus, Trift 20

Nicht von hier? - Deutsche Migrationsgeschichte nach dem zweiten Weltkrieg

Displaced persons, Gastarbeiter, Zuwanderer und Flüchtlinge - unfreiwillig/freiwillig nach dem zweiten Weltkrieg in Deutschland, Celle und der Region.
Am Montag findet eine inhaltliche Einführung mit lokalgeschichtlichem Bezug statt - gleichzeitig sollen persönliche/biographische/lokalgeschichtliche Fragestellungen erarbeitet, die dann am Freitag/Tag nach Vereinbarung im Stadtarchiv erforscht/bearbeitet werden können.
Ihre persönlichen Erinnerungen, Geschichten, ggf. Fotos/Dokumente sind herzlich willkommen.

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. CE1222
Montag, 20. Oktober, 18.30 - 20.45 Uhr
Freitag, 24. Oktober, 14.00 - 17.00 Uhr
(7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Die Teilnahme ist kostenfrei

Auswandererhaus in Bremerhaven

Museumsbesuch mit Führung und Kurzvorträgen

Geschichte hautnah erleben und Migration besser verstehen - das ist im Deutschen Auswandererhaus als größtem Erlebnismuseum Europas zum Thema Ein- und Auswanderung ganzjährig möglich.
Inmitten originalgetreuer Rekonstruktionen der historischen Orte treten wir eine Zeitreise an. Wir begleiten zuerst einen deutschen Auswanderer in die USA, nach Brasilien oder Argentinien und lernen im Anschluss eine Person kennen, die eingewandert ist.
Das Deutsche Auswandererhaus steht in Bremerhaven an einem historischen Standort. Es liegt direkt am Neuen Hafen, der 1852 eröffnet wurde und von dem bis 1890 knapp 1,2 Millionen Menschen in die Neue Welt aufbrachen. Neben dem Neuen Hafen waren der Alte Hafen, die Kaiserhäfen und die Columbuskaje Abfahrtsorte für die insgesamt 7,2 Millionen Auswanderer, die von Bremerhaven aufbrachen.

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker, Liliane Steinke
Kurs-Nr. CE1223
Samstag, 08. November,
08.00 - 21.45 Uhr (8 UStd.)
Celle; Schützenplatz

Zuwanderung nach 1989: Weggehen - Ankommen - Dasein

Welche Herausforderungen stellen sich heute und wie damit umgehen?

Das Jahr 1989 (Maueröffnung) und das Zuwanderungsgesetz nach 2000 brachten maßgebliche Veränderungen mit sich. Fragen der Ausgrenzung und Zugehörigkeit stellen sich in und für Europa immer wieder neu. Neben den aktuell deutlich steigenden (Kriegs)Flüchtlingszahlen stellt die innereuropäische (Arbeits- und Armuts)Migration an Politik und Gesellschaft große Anforderungen.
Wie können wir uns den neuen Herausforderungen zukunftsorientiert stellen?
Was ist wichtig für die Menschen, die hier neu miteinander leben (werden)?
Nach einem kurzen Impulseinstieg zur aktuellen Migrationsgeschichte wird das Gespräch über Best-Practice Initiativen eröffnet und ergänzt durch den konkreten Abschlussbericht das VHS-Netzwerk-Projektes AZF II (arbeitsmarktliche Integration von Flüchtlingen und Bleibeberechtigten), das seit mehr als 5 Jahren in Stadt und Landkreis Celle aktiv ist.
Eingeladen sind alle, die für eine Gesellschaft in Vielfalt eintreten, in der Herabwürdigung, Ausgrenzung, Fremdenfeindlichkeit und Gewalt keinen Platz haben.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE1225
Mittwoch, 3. Dezember,
14.00 - 17.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
gebührenfrei

Über das Bundesprogramm Toleranz fördern - Kompetens stärken kann ebenfalls der Lehrgang „Es ist normal verschieden zu sein - Inklusion als Chance für Alle“ realisiert werden.
siehe Bereich „Beruf und Qualifizierung“

Interessentenliste:
2.Integrationslotsen-Qualifizierung

Spätestens Jan/Februar 2015 möchte die VHS Celle mit der 2.Integrationslotsen-Qualifizierung beginnen
Der Zustrom von Migranten/innen hat in den letzten Monaten deutlich zugenommen. Es kommen nicht nur vermehrt Flüchtlinge sondern auch Menschen aus den östlichen EU-Ländern. Sie alle brauchen Sprach- und Integrationsbegleitung für den Alltag, die die sonstigen Möglichkeiten ergänzen, festigen und vervollständigen. Ehrenamtliche Integrationslotsen helfen die soziale Teilhabe in der neuen Lebenswelt Deutschland zu ermöglichen. Dafür suchen wir engagierte Menschen im Landkreis Celle - niemand wird alleine gelassen.

Melden Sie sich zu dieser Qualifizierung an. Information und Beratung: Liliane Steinke, Tel: 05141-9298-0

Kurs-Nr. CE1230
Bitte lassen Sie sich als Interessent eintragen - im Nov./Dez.werden Sie zu einem Informationstermin eingeladen

Die Fortbildung kann bei Bewilligung von Projektgeldern gebührenfrei angeboten werden.

Haus und Garten

Der Motorsägenführerschein
für Brennholzselbstwerber Modul I-II
Wochenendseminar

Der Kurs startet mit einem Theorieteil am Freitag. Dort lernen Sie u.a. die Gefahren beim Umgang mit der Motorsäge, Fälltechniken und die Aufarbeitung liegenden Holzes kennen.
Im Praxisteil am Samstag fällen Sie selbstständig einen Baum, arbeiten diesen auf und zersägen einen unter Spannung liegenden Stamm.
Kettensägen für den Praxisteil werden bei Bedarf gestellt.

Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und frei von körperlichen Gebrechen.

Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichts und Gehörschutz, Handschuhe, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Rene Kellner, Gärtnermeister
Kurs-Nr. CE1301
Freitag, 24. Oktober, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 25. Oktober, 08.30 - 15.30 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
83,00 € (inklusive Lernmittel)

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. CE1302
Dienstag, 30. September,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,00 €

Wächst nicht - gibt´s nicht

Ob vollsonnig oder schattig, trocken oder staunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen.
In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, welches für schwierige Plätze im Garten geeignet sind, an denen die meisten Pflanzen nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. CE1303
Mittwoch, 22. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,00 €

Technik

Um mein Rad kümmere ich mich selbst!
Wochenendseminar

Ein Fahrrad muss gepflegt werden, damit es immer und lange einsatzbereit und verkehrssicher ist. Kleine Reparaturen und Wartungsarbeiten können Sie selbst erledigen. Das spart Zeit und Geld.
In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Rad (und vielleicht auch die Räder Ihrer Kinder) einsatzbereit halten. Dazu gehört u.a. das Einstellen von Bremsen und Gangschaltung, die Überprüfung und Reparatur der Lichtanlage und das Spannen der Kette. Darüber hinaus werden alle Fragen zur Technik und zum beschwerdefreien Radeln beantwortet.

Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen! Und bitte denken Sie daran, vorhandenes Werkzeug, Flickzeug und eine Luftpumpe mitzubringen.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker (Mitglied im ADFC)
Kurs-Nr. CE1410
Samstag, 04. Oktober,
13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,10 €
An E-Bikes kann nur eingeschränkt gearbeitet werden.

Kleine Räume ganz groß
Wie Sie mit wenig Aufwand wahre Raumwunder kreieren!

- Die fünf wichtigsten Tipps zum Einrichten kleiner Räume.
- Was macht kleine Räume größer? Welche Beleuchtung, welche Möbel und welche Farben sorgen im Handumdrehen für Großzügigkeit?

Susanne Schreiber-Beckmann, Interior-Designerin
Kurs-Nr. CE1401
Dienstag, 21. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
9,00 €

Ich will mobil telefonieren!
Einsteiger-Praxiskurs

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Bestandteile und die Grundfunktionen Ihres Mobiltelefons oder Smartphones kennen. Zum Üben ist Zeit eingeplant. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Sie lernen...
- Gerät einschalten, Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN
- Telefonieren, Annahme und Ablehnung von Anrufen
- Telefonbuch, Anruflisten, Wahlwiederholung
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben und senden
- weitere Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer

und die PIN (steht im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen
Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Handys!
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handynummer an!

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE1411
montags, ab 01. Dezember
17.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
26,00 €

Weitere Kurse zum mobilen Telefonieren siehe Bereich EDV/IT.

Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
In Kooperation mit den Betreuungsvereinen des Caritasverbands Celle sowie dem SoVD Betreuungsverein Celle

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich geregelt werden können. Wie können Sie unter den geltenden gesetzlichen Voraussetzungen Vorsorge treffen?

- Was wird, wenn man auf die Hilfe anderer angewiesen ist?
- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wird mein Wille auch von anderen beachtet?
- Wer erledigt meine Bankgeschäfte und Behördenangelegenheiten?
- Wer organisiert notwendige ambulante Hilfen?
- Wer kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?

Bernhard Zdun,
Brigitte Butzkamm
Kurs-Nr. CE1501
Donnerstag, 13. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Erbrecht kompakt
Gesetzliche Erbfolge und neues Pflichtteilsrecht seit 2010

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht und das neue Pflichtteilrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt.

Inhalte:
Erbschaftssteuer und Nachfolgeplanung, Testamentserrichtung und -gestaltung, Testamentsvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Kursziel ist, dass jede/r Teilnehmende wirksam ein Testament errichten kann.

Dr. Markus Klemmer
Kurs-Nr. CE1502
dienstags, ab 11. November
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
23,00 €

Interessantes für Vereine

Pressearbeit für Vereine
Wochenendseminar

In Ihrem Verein, Kleingarten, Sportverein oder ... liegt ein Event an und Sie möchten, dass die Presse darüber berichtet? Oder - Sie hatten eine Veranstaltung und sind enttäuscht, weil die Redaktion Ihren Text komplett umgeschrieben hat?
In diesem Wortshop lernen Sie den richtigen Dreh für Ihre Pressetexte. Welche Informationen müssen hinein? Wo platziere ich Aktuelles? Wie starte ich spannend und interessant? Welche Länge kommt an? Lernen Sie, Pressetexte professionell zu verfassen.

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE1601
Samstag, 15. November,
10.00 - 14.00 Uhr (5,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
16,50 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Sabine Reimers

Besprechungen, Versammlungen effizient leiten und moderieren
Wochenendseminar

Sie möchten Besprechungen zielorientiert moderieren? Sie überlegen, wie Sie alle im Vorstand unter einen Hut bringen können? Sie ärgern sich zuweilen über langwierige Diskussionen? Sie brauchen eine Lösung für schwierige Besprechungs-Themen oder Teilnehmende?
Überprüfen Sie Ihren Handwerkskoffer und legen sie sich ein paar neue Werkzeuge zu! Wir betrachten die Grundlagen des Besprechungsmanagements und sprechen darüber, was Sie davon in ihrer Praxis nutzen können. Bitte bringen Sie gerne Ihre Beispiele und Fragen mit.

Martina Boden, Journalistin, Autorin
Kurs-Nr. CE1602
Samstag, 06. Dezember,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
24,50 €

Digitale Kommunikation
Termine koordinieren, Sitzungen vorbereiten, miteinander und untereinander kommunizieren
Wochenendseminar

Hier lernen Sie, wie Sie Organisationsaufgaben im Verein effizient, schnell und einfach über die Digitale Kommunikation erledigen können:
- Einladungen per E-Mai
- das Anlegen eines Verteilers
- die Terminfindung mit Doodle
- und gern werden auch Ihre Wünsche mit aufgenommen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE1603
Samstag, 18. Oktober,
09.30 - 14.15 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
22,50 €

Steuern im Verein

Das Seminar gibt einen Überblick über die „Steuerfallen", die im Vereinsbereich auftreten können. Kennen Sie beispielsweise die Folgen Ihres Handelns für Umsatzsteuer und Gewerbesteuer?
Darüber hinaus werden Mitgliedern von Vereinsvorständen die Unterscheidung steuerlich wichtiger Begriffe aufgezeigt werden.
Das Seminar ersetzt keine individuelle Steuerberatung; gern könne Sie aber Ihre speziellen Fragen mitbringen

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Christian Heidemann, Steuerberater
Kurs-Nr. CE1604
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
24,00 €

Pädagogik/Psychologie

Anleitung zur kollegialen Supervision
ein Angebot für Pädagogen

Neben den fachlichen Anforderungen sind Pädagogen im Alltag sehr in Beziehungsabläufe involviert - mit Kindern, Jugendlichen, Schülern sowie mit Eltern und

Kollegen. Daraus können sich mancherlei Belastungen ergeben.
Es gibt unterschiedliche Strategien, damit umzugehen. Eher ungünstig ist eine Tendenz, solche Aspekte auszublenden oder von sich zu fordern, mit allem möglichst alleine zu Rande zu kommen.
Manches lässt sich sicher durch Fortbildung oder das inzwischen nicht mehr so seltene „Coaching" erreichen.
Naheliegend ist - bisher aber insgesamt wenig genutzt - die Selbsthilfe in Form kollegialer Supervision.

Die kollegiale Supervision kann aus einer Einzelkämpfersituation heraushelfen, die Erfahrung ermöglichen, dass auch Kollegen/innen mit Schwierigkeiten kämpfen. Sie bietet eine gute Chance, von der Erfahrung anderer zu profitieren.
Wesentlich dafür ist die Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens.
Für die Einstiegsphase in den Prozess der Supervision mag eine externe Hilfestellung ratsam sein.

Werner Hantel, Dipl. Psychologe
Kurs-Nr. CE1701
dienstags, ab 14. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 4 Termine (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
26,00 €

Begabung
was heißt denn nun „Hoch"-begabt?
ein Informationsabend für Pädagogen und Eltern

Woran ist eine hohe Begabung erkennbar und woran nicht? Was kann eine Hochbegabung für Eltern und Kind aber auch für Lehrer bedeuten?
An Hand von wissenschaftlichen Grundlagen und Beispielen aus der Praxis erhalten Sie einen Einblick in das Theam hohe Begabung.
Gern sind auch Ihre Fragen willkommen.

Anja Möbius, ECHA-Coach, Kinesiologin
Kurs-Nr. CE1702
Dienstag, 07. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Treffpunkt „Hoch"-Begabung

Anja Möbius, ECHA-Coach, Kinesiologin
Kurs-Nr. CE1703
donnerstags, 25.09., 23.10., 27.11., 18.12. 2014 und 22.01.2015
jeweils von 20.00 - 22.00 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Die Teilnahme ist kostenfrei

„Freunde für Kinder" - Lernen leichter gemacht
ein Informationsabend

Das Programm „Freunde" ist ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Programm zur Vorbeugung bei Angst und auch Depression im Kindes- und Jugendalter. Die Beziehung zwischen Verhalten, Gedanken und Gefühlen wird erarbeitet, die Kinder bzw. Jugendlichen werden für die Signale des Körpers sensibilisiert und Bewältigungsstrategien, Problemlösefertigkeiten sowie Selbstverstärkung werden trainiert.
Mit Angst erzeugenden Situationen umgehen zu lernen und Probleme lösen zu können gibt Selbstvertrauen, stärkt Konzentration, Wahrnehmung und baut die emotionale Widerstandsfähigkeit auf.
Die Wirksamkeit des „Freunde" Programmes konnte in vielen Untersuchungen bereits bestätigt werden.
Wir stellen Ihnen das Konzept vor und wenn Interesse besteht, kann für Ihre Kinder in den Herbstferien ein Kurs eingerichtet werden.

Susanne Hoheisel, Ausbildung in Klangpädagogik (Peter Hess)
Kurs-Nr. CE1704
Montag, 06. Oktober,
18.30 - 20.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Der lange Weg zum kurzen „Nein"

Kommunikation und Kooperation sind ein wichtiges Handwerkszeug in der pädagogischen Arbeit. Aber - dies zu wissen und im echten Alltag umzusetzen, das sind zwei unterschiedliche Angelegenheiten.
Eine befriedigende Zusammenarbeit mit Eltern lebt von der Kunst, miteinander zu reden. Es gilt, Informationen weiter zu geben, Absprachen zu treffen und Beziehungen zu schaffen, die nicht nur in guten, sondern auch in schwierigen Situationen Bestand haben.
Außerdem sorgt eine vertraute Gesprächsatmosphäre für entspannte Eltern und Kinder.
Aber was ist, wenn Spannungen auftreten und es an der Zeit ist, ganz klar und deutlich „NEIN" zu sagen?
Und genau damit werden wir uns auseinander setzen:
- NEIN - Warum es notwendig sein kann!
- NEIN - Wie sage ich es und wann und wo?
- NEIN - Und was kommt dann?

Besonders angesprochen sind Erzieher/innen und Tagespflegepersonen. Sie sind aufgefordert, aktiv teilzunehmen und sich einzubringen. Wir werden das Theama im Kopf, gedanklich im Raum sowie durch Gespräche und Übungen fühlbar machen.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE1705
Dienstag, 16. und 30 September und 07. Oktober jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr. (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
37,00 €

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation - ein Einstieg
Wochenendseminar

„Wir können das Leben wundervoll oder leidvoll für uns und für andere machen, je nachdem, wie wir denken und kommunizieren". (Marshall B. Rosenberg)

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen in allen Lebensbereichen einzusetzen. Sprache macht unsere Haltungen dem anderen gegenüber sichtbar und bestimmt, ob wir in Verbindung oder Trennung kommen.

Sie lernen mitzuteilen:
- was Sie beobachtet haben, was der Auslöser des Konfliktes war
- wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen
- was Sie brauchen, Ihr Bedürfnis, damit Sie sich wohl fühlen u n d
- Sie formulieren Bitten, ohne Forderungen zu stellen.

Dadurch gelingt eine wertschätzende, wohlwollende Kommunikation ohne Bewertungen, Verurteilungen, Vergleiche und Schuldzuweisungen.
In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der GFK, die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die Empathie.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation" - Marshall B. Rosenberg, Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-leiterin
Kurs-Nr. CE1706
Freitag, 26. September, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 27. September, 09.30 - 18.00 Uhr (14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
40,00 €

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag
Lern- und Übungsgruppe / Aufbau I

In dieser Gruppe lernen und üben Sie die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall B. Rosenberg praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren.
Gewaltfrei steht hier für „frei von verletzender Wirkung", „lebensfördernd", „einfühlend". Geben und Nehmen wird als fließender Prozess gesehen.

Bitte melden Sie sich für die Übungsgruppe nur an, wenn Sie bereits ein Buch über die Methoden gelesen oder ein GFK Seminar (siehe CE1706) besucht haben.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation" - Marshall B. Rosenberg - Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-leiterin
Kurs-Nr. CE1707
mittwochs, 15. Oktober, 12.+19. November, 03.+17. Dezember; 07.+21. Januar 2015
jeweils von 19.30 - 21.45 Uhr (21 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
63,10 €

Wirtschaftsmodell der Zukunft „Gemeinwohlökonomie im Bereich Mensch + Gesellschaft/Verbraucher

Gewaltfreie Kommunikation/ Aufbau II
Vertiefer-Lern-Übungs-Gruppe

Das Seminar spricht Interessenten an, die bereits in einer GFK Übungsgruppe aktiv waren oder mindestens zwei Semester an der VHS Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation im Alltag, Lern- und Übungsgruppe“ teilgenommen hatten.
Wir vertiefen die GFK und üben gemeinsam als Gruppe unsere Fähigkeiten im Zuhören und der Empathie. Dabei stehen besondes eigene Themen im Vordergrund.

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation, Gudrun Otremba, Mediatorin, KITA-leiterin
Kurs-Nr. CE1708
dienstags, 07. Okotber, 11.+18. November, 09.+16. Dezember 2014, 13.+27. Janaur 2015
jeweils von 19.30 - 21.45 Uhr (21 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
63,10 €

Denken - Gedanken - Gedächtnis

Gedächtnistraining
50 aufwärts

„Moment, ... es liegt mir auf der Zunge ...“ Jeder kennt die Situation, ein Wort oder ein Name fällt einem nicht ein. Man steht also sprichwörtlich auf dem Schlauch.
Mit einem ganzheitlichen Gedächtnistraining können Sie spielerisch und ohne Stress - dafür mit viel Spaß und Humor Ihre Gedächtnisleistung trainieren und gleichzeitig Körper, Geist und Seele beteiligen.

Anke Klindtworth, zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kurs-Nr. CE1709
mittwochs, ab 01. Oktober
17.00 - 18.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
46,00 €

Die Macht der Gedanken
Stärke im Beruf und Alltag
Wochenendseminar

Kennen Sie das? Nach einem Arbeitstag dreht sich das Gedankenkarussell und Sie denken weiter über viele Angelegenheiten nach, ohne es zu wollen.
Entrümpeln Sie einfach mal den Alltag im Kopf, so dass Sie wieder Raum frei machen für Ihre gewünschten Gedanken. Sie bestimmen selbst, was und wie Sie denken und leben wollen.
Wie können wir die Gedankenkraft positiv nutzen und aus Gedankenfallen aussteigen? Die Grundzüge des Zusammenspiels aus Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen, Vererbung ... als Prägung unserer Individualität werden aufgezeigt.
Eine sehr kraftvolle Selbsthilfetechnik des Akupunkturklopfens (MET/EFT) werden Sie kennen lernen, um Möglichkeiten zu haben, die Gedanken zu steuern.

Gern kann die Mittagspause zusammen verbracht werden; bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1710
Samstag, 22. November,
10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
25,00 €

Heilende Gedanken

Dieses Seminar wird eine Reise in die eigene Gedankenwelt. Was denkt „es“ eigentlich in mir und wie beeinflusst mein intuitives Denken meine Handlungen?
Wir kennen das, ganz automatisch kommen negative Gedanken, zum Beispiel wenn uns etwas nicht gelingt ... Aber - woher kommen diese negativen Gedanken und wie kann ich das ändern?
Das Aufspühren und Auflösen kann Veränderungen für unser Leben mit sich bringen und zu einem mehr an Lebensfreude und Gelassenheit beitragen. Wir lernen uns selbst besser kennen und verstehen.

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Karin Dörr

Mit Hilfe verschiedener Übungen werden wir nach Innen schauen und Gedanken und Glaubenssätze, die uns nicht gut tun, aufspüren, auf ihre Richtigkeit überprüfen und die, die uns nicht gut tun, loslassen. Ergänzend lernen Sie stärkende und hilfreiche Affirmationen kennen und beenden jedes Treffen mit einer unterstützenden Meditation.

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1711
montags, 06.+20.10., 17.11., 01.12. und 15.12. jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
59,00 €

Trauma
ein Informationsabend

Umgangssprachlich ist der Begriff „Trauma“ längst alltagstauglich geworden ... dabei bezeichnet Trauma eine seelische Verletzung, die durch eine plötzliche, bedrohliche, katastropahle und ausweglose Situation entsteht, wie zum Beispiel Überfälle, kriegerische Ereignisse, Naturkatastrophen etc. Auch lebensbedrohliche Erkrankungen, plötzliche Verluste durch Trennung, Tod, Unfall, häusliche Gewalt, Misshandlungen, sexuelle Übergriffe können Traumata auslösen.
Die Folge der Traumatisierung ist oft eine PTBE, eine Posttraumatische Belastungsstörung, deren akute Symptome vielleicht nach einiger Zeit weniger werden.
Damit ist das Trauma jedoch nicht unbedingt überwunden. Behandelt wird, wenn die PTBS unerkannt bleibt, oft „nur“ die Angststörung, die Depression, die Verhaltensauffälligkeit ...
Mittlerweils hat die intensive Trauma- und Gehirnforschung der letzten 20 Jahre viel dazu beigetragen, dass es gute therapeutische Konzepte gibt, die eine schonende Durcharbeitung des Traumas ermöglichen.

Der heutige Abend soll zu mehr Klarheit beitragen und einen Einblick geben, was im Gehirn und im Körper als „ganz normale Reaktion“ bei einem Trauma passiert.

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE1712
Donnerstag, 27. November,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
9,00 €

Focusing - den Körper als Erkenntnisorgan nutzen
Wochenendseminar

Focusing ist eine von Prof. Gendlin entwickelte Methode um, wie er einmal spaßig formulierte, „den Menschen von den Psychotherapeuten zu befreien“ ... Sie ist eine leicht zu erlernende Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seinen Bedeutungen erschließen kann.
Eine nicht wertende Grundhaltung und spezifische Fragestellungen an unser Empfinden eröffnen undenkbare neue Einsichten, die körperlich spürbar sind und uns dort weiterbringen, wo langes Nachdenken oder intensive Auseinandersetzung vielleicht nicht weiter geführt haben.

Die Achtsamkeit für den Körper und das Bewusstsein unserer Körperlichkeit sind wesentliche, integrale Bestandteile von Focusing und finden ihren Ausdruck auch in der Vermittlung.

Anwendungsfelder: Hilfe bei Problemlösungen und dem Umgang mit belastenden Gefühlen, Mentales Training, Beratungsmethode in der Supervision, Linderung von psychosomatischen Beschwerdebildern und Schmerzstörungen.

Literatur: Ann Weiser Cornell: Focusing -- Der Stimme des Körpers folgen

Marianne Dobberstein, Dipl. Pädagogin, Focusing Trainerin und Beraterin
Kurs-Nr. CE1713
Samstag, 17. Januar, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 18. Januar, 10.00 - 17.00 Uhr
(18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
54,50 €
i

Wie gelange ich zu meinem Wesenskern

Vortrag mit kleinen Aufstellungsübungen zum Selbst

Zum eigenen Wesenskern zu gelangen ist eine Sehnsucht fast aller Menschen.
Es gibt einen wesentlichen Teil in uns: das Selbst, das - obwohl effektiv und für jeden zugänglich - vielen Menschen wenig bewusst ist. Das Selbst in uns ist eine wichtige Quelle und eine Instanz, die Antworten findet, wenn man hinspürt und hinlaucht.
Es gibt Antworten zum Beispiel:

- auf Entscheidungsfragen
- auf Fragen nach der Lebensfreude
- auf Beziehungsfragen
- auf Fragen, wie Mangel in Fülle wandlungsfähig ist

u.v.m.
Die Antworten sind jeweils eigene, individuelle wie kein Außenstehender sie geben kann.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin, Integralis-Beraterin, Ausb. in Integraler Aufstellungs- und Körperarbeit
Kurs-Nr. CE1714
Freitag, 14. November,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
9,00 €

Selbstheilungskräfte mobilisieren und erfüllend das Leben gestalten

mit Aufstellungen für Männer & Frauen
Wochenendseminar

„Nicht das Vollkommende, sondern das Unvollkommmende braucht unsere Liebe." (O.Wilde)

Sie lernen die integrale Aufstellungsmethode in Verbindung mit spirituellen Aspekten kennen und werden sie auch gleich ausprobieren.
Über das Aufstellen und die Sichtbar-Werdung von inneren Bildern, durch das Stellen von ausgewählten Stellvertretern aus dem Kreis der Anwesenden im Raum, werden Beziehungszusammenhänge deutlich gefühlt und können auf allen Ebenen des Seins erfahren werden.
Durch eine innere Neuorientierung entstehen ganz im Stillen und wie von selbst andere Begegnungen mit uns selbst und den Menschen.
Ausgewählte Stellvertreter/Innen können stehen für

- Familienmitglieder verschiedener Generationen
- bestimmte Energien, Bedürfnisse und Gefühle wie Angst, Ärger, Liebe usw.
- gesellschaftliche Positionen, wie zum Beispiel eine Firma, ein Land, eine Kultur usw.
- eigene Ziele, eine Aufgabe usw.

Von dieser Methode profitieren die Aufsteller/Innen und alle anwesenden Gruppenteilnehmer/Innen, die aktiv und passiv die Aufstellung erfahren, begleiten und neu entstehen lassen.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin, Integralis-Beraterin, Ausb. in Integraler Aufstellungs- und Körperarbeit
Kurs-Nr. CE1715
Samstag, 22. November,
10.00 - 18.00 Uhr (9,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
28,00 €

Die Kunst, Menschen kennen zu lernen

ein guter Vorsatz für das Neue Jahr
Wochenendseminar

Ein guter Vorsatz für das Neue Jahr ... sich um Freunde, um den Partner, die Partnerin, um Bekannte zu kümmern, gute Beziehungen zu haben und diese auch zu „pflegen". Oder auch zu schauen, wie man Freundschaften findet und aufbaut.
Doch - viele Menschen scheinen zu glauben, dass Freunde und Liebhaber vom Schicksal oder Zufall beschert werden.
Dem ist nicht so! Es ist durchaus möglich, aktiv und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und „liebevoll-strategisch" kennen zu lernen und sich dann die gewünschten Beziehungen zu „kreieren".

In dem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu überprüfen und unsere Wünsche, Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontakt- und Beziehungsverhalten erforschen und neue Wege, Schritte und Strategien kennen lernen, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können.
Mit vielen Übungen, aspektzentrierten Klärungen, mentalem Reframing und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE1716
Samstag, 31. Januar,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
24,00 €

Philosophie / Religion

Antike Philosophie - Auf den Spuren von Sokrates und Platon

in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Platons berühmtes Höhlengleichnis weist den Weg aus der Finsternis einer dunklen Existenzweise in die lichten Höhen einer erhellenden Vernunft. Diese bewahrt den Menschen davor, sich ein falsches Bild von der Welt zu machen.
Im Seminar werden mit Hilfe eindrucksvoller Originaltexte, Interviews, Vortrag und Video sowohl die philosophischen Hintergründe leichtverständlich erläutert (etwa das berühmte „Höhlengleichnis" oder das „Sokratische Gespräch") als auch die Biographien der Denker lebendig vorgestellt. Neben Sokrates und Platon werden auch zentrale Gedanken von Aristoteles und Epikur herausgestellt. Die Aktualität der Antiken Philosophie für die gesellschaftliche Moderne wird an konkreten Beispielen herausgearbeitet.
Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein spannender philosophischer Filmbeitrag über die Antike Philosophie rundet unsere Einführung ab.
Philosophische Lektüre wird im Seminar ausgegeben (Unkostenbeitrag 2,50€).

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz, Philosoph
Kurs-Nr. CE1801
Sonntag, 09. November,
10.30 - 18.45 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
27,50 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Jana Kreft

Theodor W. Adorno

„Es gibt kein richtiges Leben im falschen"

Adornos Arbeit als Philosoph und Soziologe steht in der Tradition von Hegel, Marx und Freud. Wegen der Resonanz, die seine schonungslose Kritik an der spätkapitalistischen Gesellschaft unter den Studenten fand, galt er als einer der theoretischen Väter der deutschen Studentenbewegung. Ihren bewusst regelverletzenden und teilweise in Gewalt übergehenden Aktionen begegnete er allerdings mit Befremden und Distanz.
Adornos Ausgangspunkt ist Kants Moralphilosophie, die moralisches Handeln als Selbstbestimmung in Freiheit definiert. Wie argumentiert Adorno nun?
Dieser Kurs ist als Einführung angelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Textauszüge werden bereitgestellt.
Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie

Kurs-Nr. CE1802
mittwochs, ab 05. November
19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
42,80 €

Freimaurer und das Celler Logenhaus

Verschworene Gesellschaft - elitärer Männerbund?
Das Außenverständnis der Freimaurerei ist geprägt von Geheimnis, Mythen und Vorurteilen. Doch was ist sie wirklich? - Was sind ihre Ziele? - Wie wirkt sie?
Der Vortragsabend soll Licht in dieses Dunkel der Fragen bringen.
Er informiert darüber hinaus über die Celler Freimaurerei, über bedeutende Freimaurer der Celler Geschichte und über das Celler Logenhaus.

Helmut Leonhardt
Kurs-Nr. CE1803
Donnerstag, 20. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
St. Johannis-Freimaurerloge, Magnusstraße 2 A, 29221 Celle
9,00 €

Überblick über die Weltreligionen

Wir leben in einer multireligiösen Gesellschaft. Außerdem leben wir in einer Welt mit immer weniger Grenzen. Längst begegnen wir im Alltag, und in den Medien ohnehin, Menschen, die den verschiedensten Religionen angehören. Oft wissen wir nicht wirklich viel über die „anderen" Religionen. Doch Verständnis kann nur aufbauen, wer vorher verstanden und zumindest Grundkenntnisse erlangt hat. Dieser Kursabend gibt einen Einblick und kurzen Überblick über die 5 „Großen": Judentum, Christentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus.

Andre Bockelmann, Master of Education
Kurs-Nr. CE1804
Dienstag, 14. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,50 €

Bibel trifft Wirtschaft

Die Bibel ist ein Buch mit vielen Geschichten, mit Texten, die, so alt sie auch sind, bis in die heutige Zeit viele Menschen prägen. Die Wirtschaft prägt ebenfalls das Leben- ob wir wollen oder nicht, wir sind in das Wirtschaftssystem eingebettet. Was sagt nun eigentlich die Bibel über das Wirtschaften? Ist die Bibel mehr als eine Sammlung alter, verstaubter Texte? Können vielleicht sogar zeitgemäße Hinweise für ökonomisches Handeln aus der Bibel abgeleitet werden? Diesen und weiteren Fragen wird an diesem Abend nachgegangen.

Andre Bockelmann, Master of Education
Kurs-Nr. CE1805
Dienstag, 21. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,50 €

Heilsame Seelsorge - solidarische Politik

Der Lebensweg Christoph Blumhardts

Geboren wird er in Möttlingen (Württ.), wo sein Vater Johann C. B. durch seine Seelsorge und Gebet die Heilung einer schwer leidenden Frau erlebt. Diese galt als besessen durch widergöttliche Kräfte. Ihre Heilung löst eine Erweckungsbewegung in der Gemeinde aus, seelische und körperliche Krankheiten werden geheilt. Der Sohn Christoph ist zunächst Vikar in badischen und württembergischen Gemeinden. 1869 wird er Mitarbeiter seines Vaters im Zentrum für Erweckung, Seelsorge und Heilung in Bad Boll. Nach dessen Tod 1880 leitet sein Sohn - bald ein wortgewaltiger Prediger und begnadeter Seelsorger - das dortige Kurhaus. Von 1900 bis 1906 ist er sozialdemokratischer Abgeordneter im württembergischen Landtag, damals „unmöglich" für einen Pfarrer. Was hat ihn dazu bewogen? Können wir von C. Blumhardt und seinem Kampf lernen? Von seiner Seelsorge als Wahrnehmung mit neuen Sinnen? Rosemarie Schilling rezitiert während des Vortrags Texte Blumhardts.

Dr. Helmut Geiger, Theologe
Kurs-Nr. CE1806
Dienstag, 25. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
8,30 €

Fremdsprachen: Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24
Gesundheit/Pädagogik: Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21
EDV/Kaufmännische Bildung: Markus Fink, Tel. 05141/92 98-23

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).
Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.
Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden in diesem Semester angeboten:

Sprachen:	**CE3128**	Englisch A 2
	CE3129	Englisch B 2
	CE3130	Englisch Conversation
Gesundheit:	**CE4100**	Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur
	CE4300	Stressbewältigung
EDV:	**CE5102**	Windows und Microsoft Office
	CE5109	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
	CE5711	(X)HTML & CSS - Statische Webseiten
	CE5820	SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

Vorankündigung 2015

Gesundheit:	**CE4101**	Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur
	CE4102	Vom Burn out zur Work-life-Balance
	CE4301	Stressbewältigung
EDV:	**CE5826**	SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Politik:	**CE1100**	Der Erste Weltkrieg und seine Zeit

vhs Volkshochschule Celle UND SCHLOSS THEATER CELLE

2014/2015

Theatergespräche

Sie haben eine Aufführung der aufgeführten Stücke des aktuellen Schlosstheaterspielplanes gesehen...
Wir laden Sie zu einer kreativen, fachlich begleiteten Diskussion über die Inszenierung des Theaterstückes ein!

1) **Verbrennungen** - **Montag, 20.10. 2014**
2) **Der letzte Herzog (UA)** - **Mittwoch, 19.11. 2014**
3) **Faust** - **Montag, 1.12. 2014**
4) **Gott des Gemetzels** - **Montag, 12.1. 2015**
5) **Boss vom Ganzen** - **Montag, 16.2. 2015**

Moderation: Karlheinz Rehling/Liliane Steinke
zusammen mit jeweils wechselnden, spannenden Vertretern des Theaters (Regisseur, Dramaturg, Schauspieler...)

Ort und Zeit: VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle - Beginn: 19.00 Uhr

Abendkasse: 5.-

VHS Celle und Schlosstheater Celle erarbeiten derzeit eine Veranstaltungsserie

„Dichtung und Natur“

Erwarten dürfen Sie: Kurzwanderungen an interessanten Orten in Stadt und Landkreis Celle mit Präsentationen literarischer Texte

Haben Sie Interesse informiert zu werden, dann lassen Sie sich - ab sofort - in unsere VHS-Interessentenliste „Dichtung und Natur“ unverbindlich eintragen (000CE 2100)

2015

„Theater Diskurs: Zeitgenössische Stücke“

Welche Stücke werden im zeitgenössischen Theater diskutiert...welche Motive spielen eine Rolle und welche werden uns im kommenden Spielplan entzücken...(hier kann auf alle Sparten des Theaters eingegangen werden.
3-4 ausgewählte Stücke/Texte werden zu Beginn des Kurses bekannt gegeben, bzw. verteilt - genug Inhalt für spannende Diskussionen - was dann schlussendlich auf dem Spielplan der kommenden Theatersaison landet? - Sie erfahren es!

Zeit: Ab Montag, Ab 9.2.; 23.2.; 9.3.; 23.3.2015, vierzehntägig, 18.30-20.00 Uhr; 4 Abende
Kursnummer: 15ACE2120; Gebühr: 20.-
Dozententeam: Ralph Blase (leitender Dramaturg)/Liliane Steinke
Ort: Kaminzimmer im Schloss

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Kultur

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Kunst-werkstatt IN DER VHS

Kontakt: Johanna Schwarzbard
Info+Beratung Kunstwerkstatt
Tel. 05141 / 92 98-12,
E-Mail:
j.schwarzbard@vhs-celle.de
oder info@vhs-celle.de

Die Kunstwerkstatt arbeitet seit 2009 und bietet Kurse und Projekte zur Kreativitätsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie gemischten Gruppen (Erwachsene + Kinder) in den unterschiedlichsten Themenbereichen an.

Neben den festen Kursen führt die Kunstwerkstatt auch Projekte besonders in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen durch.

Wir bieten auch Kurse in Abstimmung mit interessierten Gruppen (Schulen, Kindergärten, Gemeinden usw.) an.

Zeichnen und Malen
für Kinder von 6 bis 10 Jahren!

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die Interesse an der Malerei haben. In den ersten Stunden werden wir auf Papier mit Bleistift und Acrylfarben arbeiten. Anschließend werden wir Hintergründe schaffen, Zeichnungen colorieren und aus Strukturen und Farben Landschaften und Körper gestalten. Am ersten Kurstag wird Material gestellt, weiteres Material kann mitgebracht oder über den Dozenten erworben werden.

Michael Hohmann, Kunstmaler
Kurs-Nr. CE2001
montags, ab 29. September
17.00 - 18.30 Uhr, 4 Termine (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
16,00 €

Zeichnen und Malen
für Kinder von 6 bis 10 Jahren!

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die Interesse an der Malerei haben. In den ersten Stunden werden wir auf Papier mit Bleistift und Acrylfarben arbeiten. Anschließend werden wir Hintergründe schaffen, Zeichnungen colorieren und aus Strukturen und Farben Landschaften und Körper gestalten. Am ersten Kurstag wird Material gestellt, weiteres Material kann mitgebracht oder über den Dozenten erworben werden.

Michael Hohmann, Kunstmaler
Kurs-Nr. CE2002
montags, ab 10. November
17.00 - 18.30 Uhr, 5 Termine (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
20,00 €

Kunstvolle Objekte gestalten
für kreative Selbermacher in den Herbstferien

"Miete Dir meine Kreativität und ich entdecke Deine Superkraft!"

Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigst Du aus Alltagsgegenständen wie Trinkbechern, Papptellern und PET-Flaschen kunstvolle Objekte.
Du kannst diesen Kurs auch gerne mit deinen Eltern besuchen. Diese müssten sich dann auch als Teilnehmende anmelden.

Bitte mitbringen: scharfe Schere und Büro-Tacker

Karola Uhde

Kurs-Nr. CE2003
Dienstag, 28. Oktober, 11.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 30. Oktober, 11.00 - 12.30 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
8,00 € (+ 15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Speckstein - Workshop für Kinder und Jugendliche
ab 8 Jahren in den Herbstferien

Es macht Spaß, Figuren, Handschmeichler oder Gebrauchsgegenstände in dem weichen Stein zu entdecken und herauszuarbeiten. Besonders die unterschiedlichen Färbungen des Steins treten beim Ölen und Polieren deutlich hervor und lassen ihn fast wie Rosenquarz, Jade oder Marmor aussehen. Als Werkzeug genügt meist schon ein kleines Küchenmesser oder Mamas Nagelfeile.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, kleine Plastikschüssel, soweit vorhanden: Feilen, Raspeln, Messer, feines und grobes Wasserschleifpapier.

Die Steine werden von der Kursleiterin besorgt. Ebenso wird Werkzeug, Öl und Schleifmaterial zur Verfügung gestellt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2004
Donnerstag, 06. November,
10.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 07. November, 10.00 - 13.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
16,00 € (+ Materialkosten von 7,00 bis 10,00 EUR pro Stein, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Töpfern für Kinder und Jugendliche
ab 6 Jahren

Das Formen mit Ton regt schon die Jüngsten zu eigenem kreativen Gestalten an. Eigene Ideen in Keramik zu verwandeln ist

immer wieder spannend. Die künstlerische Beschäftigung macht Spaß, bereichert den Alltag, fördert Kreativität und verschafft Ausgleich und Entspannung. So entstehen kleine Geschenke und Dekoratives für die Weihnachtszeit.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung oder Schürze/ altes Hemd

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2005
samstags, ab 15. November
10.30 - 12.45 Uhr, 4 Samstage (12 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
39,00 € (inklusive Materialkosten)

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Jana Kreft

Kalligrafie - (Weihnachts-) Post mal anders

in den Herbstferien - auch für Kinder im schreibfähigen Alter

Mit dem Computer kann heute fast jede/r einen Text drucken - aber die persönliche Note fehlt häufig. Wir wollen mit schöner Schrift und weiteren Techniken (Collage, Stempeln) unsere Briefe, Karten und Umschläge dekorativ gestalten und beschriften - ob witzig- frech oder festlich- elegant entscheidet jede/r selbst! Es werden verschiedene Faltbriefe vorgestellt. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Tonpapier, Geschenkpapiere, Moosgummi, dicke Pappe, Federhalter/ Bandzugfedern, farbige Tinten, Bleistift, Lineal, Schere, Cuttermesser, Klebstoff, Küchenrolle, Wasserglas. Federn/ Halter und Moosgummi zum Stempeln auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3,00 €).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2006
Donnerstag, 06. November,
10.00 - 16.30 Uhr (8,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
21,30 €

Weihnachtliches Basteln im Advent

ab 6 Jahren

Wir basteln Christbaumschmuck, Lichter und kleine Geschenke rund um Weihnachten. Ihr könnt aus mehreren Angeboten wählen.

Bitte mitbringen: Bastelschere, Bleistift und Klebestift

Sabrina Holz
Kurs-Nr. CE2007
Samstag, 29. November,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
13,00 € (inklusive Materialkosten)

Kreative Nachmittage im Herbst

für Kinder ab 7 Jahren

Wir basteln, malen und stimmen uns an drei Samstagen auf die Weihnachtszeit ein. Ihr könnt nur zu einem Nachmittag kommen oder auch alle drei Termine wahrnehmen.
Interessenten lassen sich vormerken, Inhalte der einzelnen Nachmittage werden daraufhin mitgeteilt.

Kurs-Nr. CE2008
Samstag, 22. November,
15.00 - 17.00 Uhr (2,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
8,00 €

Kurs-Nr. CE2009
Samstag, 29. November,
15.00 - 17.00 Uhr (2,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
8,00 €

Kurs-Nr. CE2010
Samstag, 06. Dezember,
15.00 - 17.00 Uhr (2,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
8,00 €

Nähen - Kleinigkeiten für die Schultasche

Wahlweise nähst du eine Stifterolle, in der Platz für einen Füller, ein Lineal und deine Stifte ist oder ein Taschentuchtäschchen und ein Schlüsselband.
Kleine Materialpäckchen (ca. 3,00-5,00€) können zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden.

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2011
Donnerstag, 06. November,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
8,00 €

Nähen - Euliges Allerlei

An diesem Tag nähen wir Eulen. Zur Auswahl stehen eine Handytasche, eine Umhängetasche oder ein Kissen.
Kleine Materialpäckchen (ca. 3,00-5,00€) können zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden.

Marion Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2012
Freitag, 21. November,
15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
8,00 €

Nähen - Geschenke selber machen

Dir fehlt noch ein Weihnachtsgeschenk? Dann nähst du dir selbst eins. Es stehen verschiedene Muster zur Auswahl, da ist garantiert die richtige Geschenkidee dabei. Kleine Materialpäckchen (ca. 3,00-5,00€) können zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden.

Jill Pronobis, zertifizierte Kursleiterin der Patchworkgilde Deutschland
Kurs-Nr. CE2013
Samstag, 13. Dezember,
10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
8,00 €

Trommeln: Westafrikanische Rhythmen

Die Djembe ist die westafrikanische Trommel, im Ensemble, mit den Basstrommeln (Doundoun, Sangban und Kenkeni). Spieltechnik, Rhythmusübungen und das Erleben des Zusammenspiels sind Inhalte des Unterrichts. Der Rhythmus verbindet und schenkt uns einen Zugang zu unseren Möglichkeiten und Grenzen, die wir spielerisch erleben. "Es pulsiert, schwingt und macht Spaß; etwas Gemeinsames entsteht, dem sich keiner entziehen kann." Gemeinsam lernen wir einen Westafrikanischen Rhythmus.

Martin Gensmer
Kurs-Nr. CE2014
donnerstags, ab 09. Oktober
18.00 - 19.00 Uhr, 4 Abende (5,33 UStd.)
CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B
(rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)
15,70 € (inklusive Gebühr für Instrumentennutzung)

Martin Gensmer
Kurs-Nr. CE2015
donnerstags, ab 20. November
18.00 - 19.00 Uhr, 4 Abende (5,33 UStd.)
CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B
(rechter Hof linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)
15,70 € (inklusive Gebühr für Instrumentennutzung)

Creative Writing

Wochenendseminar

In den meisten Menschen steckt eine Geschichte ... und oft fehlt nur ein kleiner Schritt, um sie auf das Papier zu bringen. Oder - der Spaß am Schreiben ist bereits da, aber die Frage, wie es noch besser geht, bleibt unbeantwortet. Wir verschaffen uns hier mit kreativen Schreibübungen einen ersten Zugang zum "Creative Writing", lösen Schreibhemmungen und entdecken die eigene Ausdrucksfähigkeit.

Die Autorin Martina Hancke erzählt Ihnen etwas über das "Handwerkszeug" des Schreibens: Wie wirken Charaktere? Wie erzeuge ich Spannung? Wie gelingen gute Anfänge? Welche Erzählperspektive wähle ich?
... und dann schauen wir zum Schluss, welche Geschichte in Ihnen steckt.
Dieses Angebot wendet sich auch besonders an Heranwachsende .

Bitte denken Sie an Ihre Schreibunterlagen!

Martina Hancke, Journalistin, freie Autorin
Kurs-Nr. CE2016
Freitag, 17. Oktober, 19.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 18. Oktober, 14.00 - 18.00 Uhr (7,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
21,00 €

Literatur / Theater

Schreibwerkstatt in der VHS

"Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen" (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Hier wird diskutiert, kritisiert, lektoriert, aber nicht kopiert, zensiert oder frisiert. Gutes Arbeitsklima - teilweise über 10 Jahre Gruppenzugehörigkeit. Jung- und Altgesellen freuen sich auf Zuwachs. Einzige Voraussetzung: Lust am Schreiben.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, gemeinsam mit uns an Ihren und unseren Texten (Lyrik/Prosa) zu feilen, dann besuchen Sie unsere SchreibWerkStatt (SWS).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angela Weich (Tel. 05084-911685, ab 17.30 Uhr oder: abweich@t-online.de).
Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag.

Angela Weich
Kurs-Nr. CE2101
donnerstags, ab 02. Oktober
19.00 - 21.00 Uhr, 7 Abende (18,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,00 €

Prosaschmiede

Schreiben Sie? Und trauen sich nicht, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, weil Sie sich nicht blamieren möchten? Oder spüren Sie, dass irgendwas an Ihren Texten noch nicht stimmt, wissen aber nicht, was? Dann sind Sie bei uns richtig, denn in der Prosaschmiede kümmern wir uns um das Handwerk des Schreibens.

Der Kurs findet 14-tägig - auch in den Ferien - statt.

Cathrin Block ist Ansprechpartnerin und Koordinatorin der Prosaschmiede.
Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin
Kurs-Nr. CE2102
donnerstags, ab 09. Oktober
20.00 - 22.00 Uhr, 7 Abende (18,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
19,00 €

Literaturkreis
Marion Poschmann "Die Sonnenposition"

In diesem Semester soll die schon für das letzte Semester geplante Besprechung des Romans "Die Sonnenposition" von Marion Poschmann nachgeholt werden, die krankheitsbedingt nicht stattfinden konnte. Es handelt sich um ein sprachlich bemerkenswertes Werk, das seinen Leser viel abverlangt mit der durchaus nicht chronologisch erzählten Art und Weise, was den Aufbau angeht, dem Aufschlüsseln vieler Bilder, dem Deuten der nicht realistischen magischen Szenen, die durchgehend bestimmt sind vom allgegenwärtigen Spiel mit Licht und Schatten.

Bitte mitbringen: Marion Poschmann, Die Sonnenposition

Maria Colshorn, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE2103
dienstags, ab 30. September
10.30 - 12.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)
Celle; Landeskirchliche Gemeinschaft, Alter Bremer Weg 57
33,00 €

Die Sprechstimme
Wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen können

An diesem Nachmittag erfahren Sie, was Sie mit diesem interessanten, sensiblen Organ alles machen können!
Mit der richtigen Atmung und Artikulation kann eine Lesung zum gehörten Erlebnis werden.
Anhand verschiedener Übungstexte werden Sie lernen, mit Ihrer Stimme besser umzugehen. Nicht nur hell und dunkel laut, leise, schnell, langsam, kräftig, lieblich;- auch Trauer, Freude, alle erdenklichen Gefühle können durch die Stimme wiedergegeben werden.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin
Kurs-Nr. CE2104
Samstag, 22. November,
14.00 - 18.00 Uhr (5,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
14,70 €

Darstellendes Spiel
Theatergruppe VHS

Auch im 35. Jahr des Bestehens der Theatergruppe werden interessierte Amateure an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.

Neuen Mitgliedern ergibt sich die Möglichkeit, gleich in das laufende Projekt der gespielten Stadtführung integriert zu werden.

Vorherige Absprache mit dem Programmbereichsleiter (Tel. 0 51 41 / 92 98 24) ist Vorbedingung.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE2105
dienstags, ab 30. September
19.30 - 21.45 Uhr, 14 Abende (42 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
17,00 €

Rätselbild „Stadtteil-Gesichter“
3. Buchstabe des Stadtteils = 5. Lösungsbuchstabe
Foto: Karlheinz Rehling

Kunst/Kulturgeschichte

Götterglaube und Totenkult: Eine Einführung in die altägyptische Religion
Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Die Faszination der altägyptischen Religion gegenüber rührt im wesentlichen her von ihrer für unser Verständnis doch verwirrenden Vielzahl von Göttern: Diese Götter sind in der Tat nur dann verständlich, wenn man sie vor ihrem kulturhistorischen und mythologischen Hintergrund betrachtet. Dies ist Ansatz und Ausgangspunkt für den Einstieg in diese Veranstaltung: Es werden die wichtigsten Götter in ihren äußeren Gestalten, ihren Funktionen in der Mythologie, ihren wichtigsten Tempeln und den jeweiligen Formen des Kultes vorgeführt. Generell kann natürlich aus der Architektur der Gotteshäuser auf das Wesen Gottes geschlossen werden.
Eine überragende Rolle spielt der Toten-, Gedächtnis-, und Gräberkult sowie überhaupt die Vorsorge für das jenseitige Leben, welches in den sogenannten Totenbüchern mit den Anweisungen für jenseitsgerichtliche Verfahren minutiös beschrieben ist. Anhand ausgewählter Textstellen und Bildbeispielen aus den Originaldokumenten werden diese Vorstellungen bis in die Details hinein anschaulich gemacht. Dabei wird das Amduat, der zentrale Text in den königlichen Gräbern im Tal der Könige, ebenso betrachtet wie jene archaischen Texte, die sich in den Grabbauten des Alten Reiches befinden und als Pyramidentexte (allgemein) bekannt sind.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Kurs-Nr. CE2201
montags, ab 29. September
18.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
150,00 €

Europa und der Orient: Die Kreuzzüge

Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Das 12. und 13. Jahrhundert sind u.a. geprägt von der Auseinandersetzung Europas mit dem Orient, den Kreuzzügen, einem der bedeutsamsten Kapitel des Mittelalters, dessen Folgen letztlich bis in die Gegenwart hinein spürbar.
Im einführenden Teil des Seminars wird es um die historischen Zusammenhänge gehen: Aus europäischer Perspektive betrachtet, die heiligen Stätten aus den Händen der "Ungläubigen" zu befreien. Andererseits sind es handfeste politische Interessen fränkischer Feudalherren, die auf außereuropäischem Terrain ausgefochten wurden. Den Kreuzfahrer selber wurden sagenhafte Reichtümer und "Gotteslohn" versprochen. Die eindrücklichsten Zeugnisse dieser Zeit sind Stadtbefestigungen und Kreuzritterburgen, die das Bild des östlichen Mittelmeeres und der anliegenden Regionen bis nach Syrien wesentlich prägen. Ihre Betrachtung stellt den zentralen Teil des Seminars dar (Stadtanlagen von Malta, Korfu, Mistra, Rhodos und die Festungsbauten von Baalbek, Aleppo, Sidon, Akkon und Kerak). Abgerundet wird das Seminar mit einem Blick auf die langwierigen und verlustreichen Abwehrkämpfe und schließlich auf das Ende des Frankenreiches in Palästina, dessen Konsequenz u.a. die Gründung des Deutschen Ritterordens gewesen ist (Karten, Dias, Pläne).

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe
Kurs-Nr. CE2202
Samstag, 06. Dezember,
9.00 - 18.00 Uhr (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
37,50 €

Das Portrait

Dieser Kurs gibt einen Überblick zur Entwicklung der Portrait- Malerei.
Im Vordergrund sollen die Entwicklung der Bildgattung seit dem Ausgang des Mittelalters sowie ihre Krise im 19. und 20. Jahrhundert stehen.

Knut Wurbs, Studienrat i.R.
Kurs-Nr. CE2203
dienstags, ab 07. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
55,00 €

da Vinci und Michelangelo

Dieser Abend gibt einen kursorischen Überblick über das Werk der zwei großen Renaissancekünstler, die zugleich zu den bedeutendsten Persönlichkeiten der Kunstgeschichte zählen. Besonders eingegangen wird auf da Vincis "Abendmahl" und Michelangelos "Pietà Rondanini" in Mailand. Dieser Vortrag dient auch der Vorbereitung auf die Studienreise in die Lombardei und ins Piemont.

Karlheinz Rehling
Kurs-Nr. CE2204
Donnerstag, 09. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

siehe CE0101 „Vom Abendmahl zur Abendmahl", Studienreise in die Lombardei und das Piemont

Foto

Digitale Fotografie - vom Foto zum Kunstwerk

Wer heute mit einer digitalen Kamera Fotos aufnimmt, kann selbst entscheiden wie das fertige Bild am Ende aussieht. Mit der digitalen Bildbearbeitung sind heute all jene Dinge möglich, die man zu analogen Zeiten noch dem Fotolabor überlassen musste. War für die heimische Bearbeitung der Fotos früher ein eigenes Fotolabor erforderlich, kann jetzt jeder am häuslichen PC einfach und schnell seine Bilder bearbeiten.
Aber vor der Bearbeitung am PC sollten einige fotografische Regeln beachtet werden. Egal mit welchem Typ von Kamera (Handy-, Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera) die Aufnahmen gemacht werden, es sind immer auch grundsätzliche Überlegungen und Einstellungen notwendig die zu einem gelungenem Foto beitragen.

Kursinhalte sind u. a.:
- Speicherformat wählen (JPG, RAW), Vorteile / Nachteile
- Blende, Belichtungszeit, ISO, Abhängigkeiten untereinander
- Programm wählen (AV, TV, M, P ...) oder doch die Automatik ?
- Brennweite des Objektives, für welches Motiv welches Objektiv ?
- Schärfentiefe
- Einstellung Weißabgleich
- die Bildidee, Kreativität bei der Aufnahme
- die richtige Bildkomposition, Drittelregel beachten
- das Bild erzählt eine Geschichte
- Freistellungsarten
- Freistellen von Objekten schon bei der Aufnahme
- Objektive mit verschiedenen Brennweiten einsetzen
- Blitzen, entfesseltes Blitzen, rote Augen vermeiden

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2301
Samstag, 11. Oktober,
09.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
22,00 €

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2302
Samstag, 25. Oktober,
09.00 - 17.00 Uhr (10,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
22,00 €

Digitale Fotografie in der Praxis - anspruchsvolle Fotos gestalten

Ein Workshop mit der eigenen digitalen Kamera

Weite Innenräume ohne Blitzlicht zu fotografieren stellt oft eine Herausforderung dar. In vielen Museen, Kirchen und Ausstellungen ist das Fotografieren meist erlaubt. Allerdings darf in der Regel kein Blitzlicht verwendet werden. Ebenso ist der Einsatz eines Stativs in vielen Fällen nicht zugelassen.
Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen sind eindrucksvolle Fotos möglich.

In diesem Praxiskurs komponieren Sie mit Ihrer eigenen Kamera Ihre Fotos. Spielen Sie mit Licht und Schatten, ändern Sie Ihren Standpunkt, stellen Sie Ihre Kamera auf den Boden und staunen Sie welch ein Bildeindruck hierbei entsteht. Fotografieren Sie die Totale oder nur ein Detail oder stellen Sie eine Einzelheit vor der Totalen frei.

Kursinhalte sind u.a. :
- Kreativer Einsatz der Belichtungsprogramme AV (A), TV (S) und M
- Belichtungsmessung, Einsatz Mehrfeld-, Spot- Messung usw.
- ISO Einstellung an die Lichtverhältnisse anpassen

Beim Vorbereitungstreffen werden bei Bedarf fotografische Grundbegriffe und Einstellungen an der Kamera erläutert.
Es wird über das erforderliche technische Zubehör und mögliche Alternativen hierzu gesprochen. Der Ablauf der Exkursion wird im Groben besprochen.

Am Tag der Exkursion wird viel Zeit zur Verfügung stehen um verschiedene Motive zu finden, in Szene zu setzen und in Ruhe abzulichten. Nach Absprache mit den Teilnehmern besteht gegen Ende des Kurses auch die Möglichkeit die Fotos zu sichten, zu besprechen und, falls gewünscht, auch beispielhaft mit dem Programm Lightroom von Adobe zu bearbeiten.

Voraussetzung für den Kurs sollte sein, dass jeder Teilnehmer mit der Bedienung seiner Kamera vertraut ist.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ, ggf. verschiedene Objektive

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2303
Freitag, 17. Oktober, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 18. Oktober, 09.00 - 14.00 Uhr
(10,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
29,30 €

Organisation und Bearbeitung digitaler Bilder

mit PICASA

Das kostenlose Programm PICASA ermöglicht das Übertragen der Bilder von der Speicherkarte
der Kamera auf den PC und die anschließende weitere Bearbeitung der Bilder.
Sind die Bilder im "Kasten" ist der erste kreative Schritt getan. Mit PICASA können Sie danach
ihre Bilder auf dem PC speichern, katalogisieren und bearbeiten. Sie können ihre Bilder je nach
Thema gruppieren und in Fotoalben ablegen. Die so erzeugten Alben können als Diashow auf eine CD gebrannt werden. Diese CD mit ihren Bildern können Sie ihren Verwandten und Freunden am PC als Diashow vorführen.

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Sabine Reimers

Bitte mitbringen: Speicherkarte mit Fotos

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Hartwig Braun, Dipl.-Ing (FH)
Kurs-Nr. CE2304
mittwochs, ab 08. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
39,00 €

Digitale Bildorganisation für Senioren im Bereich EDV

Bildgestaltung am PC - 1. Teil
mit Photoshop Elements

Kursinhalte sind u.a.:
Programm kennenlernen - Modus Schnellkorrektur - Bildkorrekturen (gerade stellen, Bildausschnitte, Farbkorrektur) - Helligkeit und Kontrast - Farbverfremdung - stürzende Linien entfernen.

Bitte mitbringen: Speicherkarte oder USB-Stick mit mindestens 4 GB

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
Kurs-Nr. CE2305
mittwochs, ab 12. November
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

Bildgestaltung am PC - 2. Teil

Kursinhalte sind u.a.:
Ebenen - Ebenendeckkraft - Freistellen von Objekten - Ebenenmaske - freigestellte Objekte in Bilder einfügen - Photomerge-Szenenbereinigung - Panoramabilder - DRI-Technik - RAW-Format

Bitte mitbringen: Speicherkarte oder USB-Stick mit mindestens 4 GB

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter
Kurs-Nr. CE2306
mittwochs, ab 26. November
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
39,00 €

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP
Open Source-Programm populär und kostenlos

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programm und ist unter Windows die kostenlose und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen.
Im Kurs wird kurz die Installation von Gimp unter Windows besprochen, GIMP und die Benutzeroberfläche erläutert.
Praxisbeispiele zu Themen wie Ebenentechnik, Masken, Textwerkzeug oder Zuschnitt vertiefen Ihr Know-how. Gleichzeitig vermittelt der Dozent Hintergrundwissen, erklärt Fachbegriffe, die wichtigsten Dateiformate, sowie verlustbehaftete und verlustfreie Komprimierung. Die letzten Schritte führen zu komplexen Themen, wie Porträtretusche, Webdesign und Webgrafik.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE2307
Freitag, 05. Dezember, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 06. Dezember, 09.00 - 17.00 Uhr (14 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
40,70 €

Nostalgie-Fotografie

Für jüngere Generationen ist die Analog-Fotografie inklusive Laborentwicklung und -vergrößerung fast schon ein Element der Steinzeit. Für viele hat dies aber durchaus nostalgischen Charme, wenn in Handarbeit im Dunkeln Abzüge hergestellt werden. Und manch Einer möchte dieses vergangene Verfahren auch einmal kennen lernen. Die VHS Celle plant einen Laborkurs mit Herstellung eigener Abzüge. Interessierte melden sich bitte unverbindlich an. Sie werden bei ausreichender Nachfrage schriftlich über die Termine des Kurses informiert.

Kurs-Nr. CE2308

Fotoprojekt: Stadtteil-Gesichter Fotoausstellung

15. September - 6. Oktober
Neues Rathaus, Am Französischen Garten
In den beiden Vorsemestern hat eine kleine Gruppe unterschiedlichster Fotografinnen und Fotografen in verschiedenen Stadtteilen Celles thematisch gearbeitet und präsentiert nun eine breite Auswahl der Ergebnisse der Öffentlichkeit.
Der Projekttitel "Stadtteil-Gesichter" ist doppeldeutig. Zum einen sollten Menschen eines Celler Stadtteils in ihrem Lebens- und Arbeitsumfeld mit der Kamera eingefangen werden, zum anderen ging es auch um das allgemeine 'Gesicht' des jeweiligen Stadtteils (Architektur, Straßen- und Parkstruktur), individuelle Ecken, die das Gesicht eines Stadtteils mitprägen usw. Fotografisch war damit die ganze Palette von der Makro- über die Porträt- bis zur Architekturfotografie möglich. So konnte sich jede/r engagierte Fotograf/in mit den persönlichen Schwerpunkten in diesem Thema wiederfinden.
Die Bilder in diesem Arbeitsplan zeigen schon die ganze Breite der Arbeiten. Parallel zur Ausstellung im Neuen Rathaus werden weitere Bilder des Projekts im VHS-Haus, Trift 20 gezeigt. An diesem Standort ist die Ausstellung bis Anfang November zu den üblichen Öffnungszeiten zu besichtigen.

Malerei / Zeichnen

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität
für Anfänger/innen

Die Übungen und Anleitungen in diesem Kurs sind für Menschen gedacht, die noch nicht zeichnen können, die glauben, sie hätten wenig oder gar kein Talent dazu, die es aber doch gern lernen möchten. Durch das Zeichnen werden Sie anders sehen lernen, das Zeichnen wird auch Ihnen viel Freude machen, und Sie werden es als beglückende und befriedigende Beschäftigung empfinden. Wie schon Albrecht Dürer es ausdrückte: Der in ihrem Herzen heimlich gesammelte Schatz wird durch ihr schöpferisches Tun sichtbar gemacht.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley
Kurs-Nr. CE2401
mittwochs, ab 01. Oktober
19.00 - 21.15 Uhr, 5 Abende (11,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
32,10 €

Zeichnen lernen, ein Weg zur Kreativität

Zeichnen ist ein eigenartiger Vorgang, er ist so eng mit dem Sehen verbunden, dass beides kaum voneinander zu trennen ist. Die Fähigkeit zu zeichnen hängt davon ab, mit den Augen eines Künstlers zu sehen. In dieser Fortsetzung des Anfängerkurses vertiefen wir unser zeichnerisches Können und entwickeln dabei ein kreatives Denken. Eine Teilnehmerin sagte mir einmal, bevor sie zu zeichnen anfing, hatte sie noch nie ein Gesicht richtig angesehen, aber danach fand sie plötzlich jeden Menschen schön.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley
Kurs-Nr. CE2402
mittwochs, ab 19. November
19.00 - 21.15 Uhr, 5 Abende (11,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
32,10 €

Ölmalen

Mit viel Elan, Freude und behutsamer Hilfe werden Neueinsteiger/-innen ihr erstes Ölbild malen. Es ist ein Leichtes, die Grundlagen der Ölmalerei zu erobern.
Fortgeschrittene können durch das breite Spektrum dieser Technik ihren individuellen malerischen Ausdruck finden.
Beispiele von Malervorbildern begleiten unseren Weg.
Es kann auch mit wasservermalbaren Ölfarben gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulmalkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2403
montags, ab 06. Oktober
18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
66,00 €

Mit Stift und Pinsel
Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinander setzt.
Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet.

Mitzubringen sind: ein Skizzenblock A 3 in matt oder rau und Bleistifte oder Kohle. Neueinsteigern steht das benötigte Material gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2404
montags, ab 22. September
16.30 - 18.45 Uhr, 10 Nachmittage (30 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €

Aquarellmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll die Fähigkeit in der Aquarellmalerei auffrischen und den Teilnehmern Neues vermitteln. Für Anfänger bietet der Kurs einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei mit spielerischen Farbstudien in den Grundtechniken und an einfachen Bildmotiven.
Die erfahrenen Teilnehmer können sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen und auch neue technische Kombinationen und Gestaltungen ausprobieren.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial -nur soweit vorhanden- bitte mitbringen. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2405
dienstags, ab 23. September
18.45 - 21.00 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Aquarellmalerei
am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen -- auch in Mischtechniken -- sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2406
dienstags, ab 23. September
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Aquarellmalerei
für erfahrene Aquarellmaler/-innen am Vormittag

Geplant ist die Arbeit an ungewohnten Bildmotiven, auf größeren Blattformen, neuen technischen Kombinationen und Schritten in die Abstraktion.

Materialbesprechung am ersten Kurstag

Monika Dittrich
Kurs-Nr. CE2407
mittwochs, ab 24. September
09.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
82,50 €

Kalligrafie "im Quadrat"

Ausgehend von den Formen und Proportionen der römischen "Capitalis Quadrata" - der Mutter aller Schriften - wollen wir anschließend nach modernen Interpretationen des Alphabets suchen.
Verschiedenartige Schreibwerkzeuge, Farben und Papiere laden zum Experimentieren mit freien Buchstabenformen ein. Quadratische Formate für Schriftblätter oder Faltobjekte dienen dabei als Spielwiese für unsere Gestaltungen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Übungspapier! Mindestens Block/ Heft kariertes Papier DIN A4 und Zeichen-/ Skizzenblock DIN A3, Bundzug-/ Redisfedern mit Halter, farbige Tinten, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Klebstift, Wasserglas und Behälter zum Anmischen von Farben. Federn/ Halter auch im Kurs erhältlich (ca. 3,00 €).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Kurs-Nr. CE2408
Samstag, 18. Oktober, 10.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 19. Oktober, 10.00 - 15.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
45,30 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Karin Dörr

Kunsthandwerkliches Arbeiten

Workshop Speckstein
Wochenendkurs

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.
Der Stein ist für Anfänger sehr geeignet. Fortgeschrittene können sich auch an größere Werke wagen. Am Freitag findet eine theoretische Einführung, Steinauswahl, zum Workshopablauf und Vorbesprechung statt. Bei regnerischem Wetter findet der Workshop in den Räumen der VHS statt.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden, Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Kurs-Nr. CE2501
Samstag, 15. November, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 16. November, 10.00 - 16.00 Uhr (17,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
47,80 € (+ Materialkosten von 4 - 15 € je nach Materialwahl, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

Gestalten mit Ton
mit und ohne Vorkenntnisse

Nach Anleitung oder auch eigenständig fertigen wir Dekoratives und Nützliches in Aufbaukeramik. Die künstlerische Beschäftigung macht Spaß, bereichert den Alltag, fördert die Kreativität und verschafft Ausgleich und Entspannung. Töpfern muss nicht langweilig sein. Seid kreativ und traut euch.

Bitte mitbringen: Schürze und Küchenmesser

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2502
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 21.15 Uhr, 3 Abende (11 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
30,30 € (+ 12,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Sigrid Arnhold
Kurs-Nr. CE2503
mittwochs, ab 12. November
18.30 - 21.15 Uhr, 5 Abende (18,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
50,40 € (+ 20,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Ein Schmuckstück selbst gestalten
Gold- und Silberschmieden

Entwerfen und schmieden Sie Ihr eigenes Lieblingsschmuckstück aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer evtl. in Verbindung mit Perlen, einem Stein, Glas oder Keramik.
Vielfältige Möglichkeiten der Formgebung und der Oberflächengestaltung machen Ihre Arbeit zu einem edlen und unverwechselbaren Einzelstück.
Am Anfang des Kurses erlernen Sie die grundlegenden Werktechniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Schmieden und Biegen.
Anschließend lassen Sie sich von mitgebrachten Stücken, Bildmaterial oder der Natur inspirieren und entwickeln Ihr neues Lieblingsstück: z.B. einen Ring, Kettenanhänger, Ohrringe oder Armreifen.
Steine, Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich bitte zwecks Materialbestellung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung (05052/ 9126464).

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille und eine Plastiktüte

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2601
Samstag, 22. November, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 23. November, 10.00 - 16.30 Uhr (18,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,30 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)
Kurs-Nr. CE2602
Samstag, 24. Januar, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 25. Januar, 10.00 - 16.30 Uhr (18,67 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
58,30 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Vormittag -

An 13 Vormittagen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags von 9.30 - 12.30 Uhr geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:
- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2603
donnerstags, ab 02. Oktober
09.30 - 12.30 Uhr, 13 Vormittage (52 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €

Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Abend -

An 13 Abenden haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags von 18:30- 21:30 Uhr geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:
- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden
Kurs-Nr. CE2604
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 21.30 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €

Faszination Papier
- Offene Werkstatt am Nachmittag -

An 14 Nachmittagen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren

*Kartengestaltung und Stempeltechnik

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 EUR und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils freitags von 15.00- 18.00 Uhr geöffnet.

Sie rechnen mit der Dozentin ab:
- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 EUR
- Materialkosten je nach Verbrauch

Auch Kinder und Jugendliche sind gern gesehen!

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Kerstin Rothert-Schnell
Kurs-Nr. CE2605
freitags, ab 19. September
15.00 - 18.00 Uhr, 14 Nachmittage (56 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
17,00 €

Origami- Faltfiguren aus Papier
Für Erwachsene ab 18 Jahren

Ich möchte mit Ihnen phantasievolles Papierspielzeug falten. Aus einem gewöhnlichen Blatt Papier entstehen kleine Wunderwerke mit Kniff und bezaubernde Motive: Lustige Tiere, farbenfrohe Blüten und viele weitere bezaubernde Dekorationen sowie Geschenkideen. Mit speziellen Falttechniken formen Sie aus Papier etwas Besonderes.

Bitte mitbringen: eine Packung Faltpapier (15cm x 15cm)

Mi-Hye Park, Künstlerin
Kurs-Nr. CE2606
mittwochs, ab 01. Oktober
17.00 - 18.30 Uhr, 12 Nachmittage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
66,00 € (+ Materialkosten je nach Verbrauch)

Wir basteln ein Adventsschloss
Für Erwachsene ab 18 Jahren

Alljährlich im Advent beginnt die schöne Zeit der Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest.
Schon die Adventszeit kann vom Glanz des Weihnachtsfestes etwas abbekommen. Ein wichtiger Begleiter hierbei ist der Adventskalender, der am 1. Dezember geschenkt wird und die lange Wartezeit bis zum Heiligen Abend verkürzt. Natürlich kann man perfekte Adventskalender auch kaufen. Doch sie können dem selbst hergestellten Kalender nicht gerecht werden. Denn wie viel Zauber strahlen die eigenen Werke doch aus, geprägt von ihrer persönlichen Note.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Klebestift, Bastelscheren, Cuttermatte, Cuttermesser, Lineal (30cm), Heißklebepistole und Heißklebesticks

Mi-Hye Park, Künstlerin
Kurs-Nr. CE2607
Samstag, 15. November,
10.00 - 18.00 Uhr (10,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Kreativraum
29,30 € (+ Materialkosten je nach Verbrauch)

Textiles

Nähen - für jedes Talent
Wochenendseminar

Lernen Sie nähen oder erweitern Sie Ihre Nähkenntnisse! Nur so können Sie Ihre Vorstellung von Mode interpretieren, "alte" Sachen modisch verändern und weiter tragen oder die eine oder andere kleine Reparatur (länger, weiter, kürzer, enger ...) selbst in die Hand nehmen.

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. CE2701
Vorbesprechung:
Dienstag, 28. Oktober, 19.00 - 20.30 Uhr,
Freitag, 31. Oktober, 18.00 - 21.15 Uhr,
Samstag, 1. November, 9.30 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 2. November, 9.30 - 14.30 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
55,00 €

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Kurs-Nr. CE2702
Vorbesprechung:
Mittwoch, 14. Januar 2015,
19.00 - 20.30 Uhr,
Freitag, 23. Januar 2015,
18.00 - 21.15 Uhr,
Samstag, 24. Januar 2015,
9.30 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 25. Januar 2015,
9.30 - 14.30 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
55,00 €

Patchwork: Große 3-D Tasche aus Dreiecken

Sie nähen aus 14 Dreiecken (je 23x 23x 23cm) eine schöne Tasche, die raffiniert geschlossen wird. Darin finden Nähutensilien, Kosmetika und vieles mehr Platz. Mit langem Griff ist sie sogar als Handtasche zu benutzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin (Tel. 05141/ 48801).

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähzubehör, Messer und Matte (falls vorhanden), 30 cm BW Stoff Farbe 1, 30 cm BW Stoff Farbe 2, 1m Vlies H640, 1m BW Futterstoff, 1m Endlos- RV (kann auch bei der Dozentin erworben werden)

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2703
Samstag, 11. Oktober,
10.00 - 18.00 Uhr (10,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
29,30 €

Patchwork: Etui für Allerlei

Sie nähen ein interessantes Etui für die kleinen Teile des (Näh-) Alltags. Auf der Vorderseite befindet sich ein senkrechtes Fach mit Reißverschluss; innen befinden sich zwei senkrechte Reißverschlüsse und mehrere Taschenfächer in verschiedenen Größen waagerecht. Das Etui wird mit einem 80cm Endlos- Reißverschluss geschlossen.
Bei Fragen bitte an die Dozentin wenden (Tel. 05141/ 48801).

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähzubehör, Messer und Schneidematte (falls vorhanden), 30cm BW Stoff Farbe 1, 30cm BW Stoff Farbe 2, mehrere Stoffstückchen (30x 50cm für die Taschen), 25cm Vlies H630 und 25cm Vlies H250, 3 Endlosreißverschlüsse 25cm, 1 Endlosreißverschluss 80 cm (können auch bei der Dozentin erworben werden).

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2704
Samstag, 15. November,
10.00 - 18.00 Uhr (10,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
29,30 €

Patchwork: Allerlei Weihnachtliches

In 10 Tagen ist Weihnachten! Noch schnell ein paar Kleinigkeiten zum Fest nähen? Körbchen, Sterne für Tisch und Fenster, Deckchen usw. - Lassen Sie sich überraschen!
Bei Fragen rufen Sie bitte die Dozentin an: 05141/ 48801

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähzubehör, Messer und Schneidematte (falls vorhanden), 2-3 weihnachtliche BW Stoffe und uni für Rückseiten (von Sternen oder Deckchen). Ggf. kann eine Maschine gestellt werden (Wer es mal probieren möchte).

Meike Hoppe
Kurs-Nr. CE2705
Samstag, 13. Dezember,
10.00 - 14.00 Uhr (5,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
14,70 €

Socken und Stulpen stricken für Sie & Ihn leicht gemacht

Für jede Jahreszeit gibt es eine tolle Wolle zum stricken. Warm und kuschelig für den Winter, sowie kühl und trendig für den Sommer.
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, in gemütlicher Runde, Ihre individuell und selbstgestrickten Socken oder Stulpen herzustellen. Dieser Strickkurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger und Strickanfänger/-innen.
Nach drei Abenden sollte Ihre Socke anziehbereit sein.

1. Abend* Bündchen, Schaft und Verse
2. Abend* den einfachen Hacken mit Käppchen
3. Abend* die Bandspitze und Wiederholung Hacken/Käppchen möglich

Bitte mitbringen: 5-er Nadelspiel (optimal zum Lernen ist die Stärke 3) und Bambus- oder Holznadeln. Für Anfänger/innen eignet sich besonders die Wolle der Fa. Regia (4- bis 6-fädig).

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Kurs-Nr. CE2706
dienstags, ab 21. Oktober
19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,80 €

Musik

Musik aus Finnland
Mit dem Duo "Ojala & Koivula"

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

Das Duo mit der Klarinettistin Kaisa Koivula und dem Akkordeonisten Jukka Ojala hat mit klassischer Musik begonnen, sein Repertoire aber beständig erweitert. Heute gehören dazu ältere und neue Musik, leichte Klassik, aber auch finnischer Folk, Musik vom Balkan, Klezmer, französische Musette sowie argentinischer Tango.
Das Albert-König-Museum stellt Werke des finnischen Malers Halonen aus und ist am 20. September ab 14.30 Uhr geöffnet. Das Musik-Duo ehrt mit seinem Auftritt den "Besuch Halonens bei Albert König".
Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten.

Kurs-Nr. CE2801
Samstag, 20. September,
17.00 - 19.00 Uhr
Unterlüß; Albert-König-Museum

Salonmusik für Streichinstrumente

Dieser Kurs richtet sich an versierte Geigen-, Bratschen, Cello- und Kontrabaßspieler, die Freude an der "leichten" Muse haben.
Wir wollen heitere, beschwingte Salonstücke und ähnlich Vergnügliches erarbeiten und so den Tag unbeschwert und gut gelaunt musikalisch ausklingen lassen.
Bitte, geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.

Instrument und Notenständer

Sabine Andrae, Instrumentalpädagogin für Violine und Viola
Kurs-Nr. CE2802
montags, ab 29. September
19.30 - 21.15 Uhr, 13 Abende (30,33 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
85,40 €

Technik des Geigenspiels
Workshop

Möchten Sie Ihr Geigenspiel nach längerer Pause wieder aufnehmen?
Möchten Sie Ihre Violintechnik "unter die Lupe" nehmen lassen? Oder wünschen Sie bei bestimmten technischen Aspekten Unterstützung?
Dieser Workshop in lockerer Atmosphäre, bei dem wir auch gemeinsam musizieren wollen, könnte das Richtige für Sie sein.

Instrument und Notenständer

Sabine Andrae, Instrumentalpädagogin für Violine und Viola
Kurs-Nr. CE2803
Samstag, 15. November,
10,00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
13,00 €

Gitarre für Anfänger/innen

Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise in die Klangwelt der Gitarre. In leichten Schritten erarbeiten wir uns die Begleitung populärer Songs ohne Notenkenntnisse. Gern wird auf Songwünsche der Teilnehmenden eingegangen. Schon von der 1. Stunde an liegt der Schwerpunkt auf dem Musizieren selbst.
Bitte Gitarre und Schreibmaterial mitbringen.

Hans-Lothar Denecke, Gitarrenlehrer
Kurs-Nr. CE2804
mittwochs, ab 01. Oktober
19.00 - 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,50 €

Didgeridoo -- der klingende Stock Australiens
Ein Bau-, Spiel- und Entspannungsseminar am Wochenende

Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem wahrscheinlich ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz und Gesang und bei Heilungsritualien verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt.

Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird.

Bitte bringen Sie eine Decke und einen Imbiss für den Tag mit.
Materialkosten für Didgeridoo, Farben, Versiegelung, schriftliches Begleitmaterial, je nach Ausführung ab 65,00 EUR

Ulrich Soppa
Kurs-Nr. CE2805
Sonntag, 16. November,
09.30 - 19.30 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
36,00 €

Keyboard: Boogie Woogie

Boogie Woogie ist ein schneller Klavierstil. An diesem Sonntag beschäftigen wir uns mit Begleitpattern auf der einen, mit dem Melodiespiel auf der anderen Seite. Die Kursteilnehmenden erhalten am Ende ein Notenblatt mit den behandelten Mustern und Improvisationsideen, damit das Gelernte zu Hause vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Keyboard, Schreibmaterial

Jörg Reinecke
Kurs-Nr. CE2806
Sonntag, 19. Oktober,
14.00 - 18.00 Uhr (5,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
13,80 €

VHS-Chor
Singen mit Spaß und Freude

Das Chor-Projekt der VHS geht immer weiter.
Wir wollen durch Singen und Tönen Lebensfreude, Heiterkeit, innere und äußere Achtsamkeit miteinander erleben.
Songs, Kanons und leichte Chormusik stehen auf dem Programm.
Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Martina Hirata, Musikpädagogin, Stimmbildnerin, Chorleiterin
Kurs-Nr. CE2807
donnerstags, ab 09. Oktober
19.30 - 21.15 Uhr, 9 Abende (21 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
63,00 €

Richard Strauss: Symphonische Dichtungen

In diesem Jahr wird der 150. Geburtstag von Richard Strauss begangen. Seinen Ruhm begründete der große Opernkomponist des 20. Jahrhunderts mit seinen symphonischen Dichtungen, wie "Don Juan", "Also sprach Zarathustra" und "Till

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Rainer Meyer

Eulenspiegels lustige Streiche". Der Referent stellt die Werke in Ausschnitten vor. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jörg Reinecke
Kurs-Nr. CE2808
dienstags, ab 14. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 2 Vormittage (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
11,00 €

Gluck, der Opernreformer

Christoph Willibald Glucks Geburtstag jährt sich in diesem Jahr zum 300. Mal. Dieser Kurzkurs betrachtet Glucks wegweisende musikalische Neuerungen, wie z.B. "Orfeo ed Euridice". Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jörg Reinecke
Kurs-Nr. CE2809
dienstags, ab 18. November
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
11,00 €

Spiel

Poker- Seminar
für Anfänger/innen ab 18 Jahren

In diesem Kurs werden die Grundlagen für ein erfolgreiches Pokerspiel gelegt. Gelehrt wird die populärste Variante des Pokerspiels, Texas Hold'em. Über die Spielregeln, die Pre- Flop- Strategie, nähert man sich langsam den Themen Pot- Odds und Position. Dabei kommt der Spaß am Spiel nicht zu kurz. Alle Elemente werden im praktischen Spiel angewandt.

Andreas Welzien, Spk.- Betriebswirt
Kurs-Nr. CE2901
donnerstags, ab 13. November
20.00 - 21.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
27,50 €

Bridge

Schritt für Schritt werden Sie unter kompetenter Anleitung in das Regelwerk dieses faszinierenden Spiels eingeführt, so dass Sie am Ende des Kurses die Grundlagen kennen.

Ingrid Behr, Übungsleiterin im Deutschen Bridge Verband
Kurs-Nr. CE2902
montags, ab 17. November
14.00 - 16.00 Uhr, 5 Nachmittage (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
64,40 €

Bridge
für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Ihre Kenntnisse werden nach und nach unter kompetenter Anleitung erweitert. Dieser Kurs ist für Absolventen des Anfängerkurses und für Spieler/innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Ingrid Behr, Übungsleiterin im Deutschen Bridge Verband
Kurs-Nr. CE2903
montags, ab 12. Januar 2015
14.00 - 16.00 Uhr, 5 Nachmittage (13,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
64,40 €

Bridge
für fortgeschrittene Anfänger/innen

Hier lernen Sie das Alleinspiel und die Gegenreizung.

Ingrid Behr, Übungsleiterin im Deutschen Bridge Verband
Kurs-Nr. CE2904
Montag, 20. Oktober,
14.00 - 17.00 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
14,50 €

Tanzen in der VHS - Herbst 2014

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…

Vorgesehene Termine: Samstags (vierzehntäglich):

ab 23.08.; 6.09.; 20.09; 4.10.; 18.10.; 1.11.; 15.11.; 29.11.; 13.12.2014

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.
Um Voranmeldung wird gebeten.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Arbeit & Ausbildung

Beratung
Qualifizierung
Vermittlung

Wir unterstützen Flüchtlinge und Bleibeberechtigte, die eine befristete Aufenthaltserlaubnis, eine Aufenthaltsgestattung oder eine Duldung besitzen und arbeiten dürfen, bei der Integration in den deutschen Arbeitsmarkt.

Wir bieten:

- **Einzelberatung** zur Ermittlung von Kompetenzen, Erfahrungen und Berufswünschen
- **Unterstützung bei der Suche** eines Arbeits- oder Ausbildungsplatzes, eines Praktikums oder einer Qualifizierung
- **Bewerbungshilfe in Wort und Schrift**
- **Vermittlung in einen berufsbezogenen Sprachkurs des ESF-BAMF** (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) bei Erfüllung der Voraussetzungen
- **Vermittlung zur Eignungsfeststellung** von Talenten und Fertigkeiten fürs Handwerk bei unserem AZFII - Projektpartner der Handwerkskammer Hannover

Kurs: Bewerbungshilfe in Wort und Schrift

Fragen Sie uns, ob das Projekt AZFII auch für Sie, Ihre Nachbarn und Bekannten in Frage kommt!

AZFII – Projektbüro:
Evelyn Rzymelka
Tel: 05141/ 90 73 76
Termine nach Vereinbarung
(montags bis donnerstags)
VHS Celle
Trift 17
29221 Celle
(Eingang wie VHS Celle,
über den Hof/Ecke Schwicheldtstrasse)

Informationen unter: **www.vhs-celle.de (unter Projekte)** und **www. azf2.de**

AZFII ist ein zeitlich befristetes Projekt im Bundesprogramm XENOS. Es wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und dem Europäischen Sozialfond (ESF) gefördert und ist Teil des Integrationsplans der Bundesrepublik Deutschland. Die Projektlaufzeit ist begrenzt bis Ende 2014.

Xenos Arbeitsmarktliche Unterstützung für Bleibeberechtigte und Flüchtlinge

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Sprachen

In der Welt zu Hause - willkommen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Englisch

Am **Mittwoch, 26. September,** findet um 18.30 Uhr in der VHS, Trift 17, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englisch-Kursen statt.

Ablauf des Abends:
1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten/-innen) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht.
Gebühr für Test und Beratung: 6,00 € (am Abend zu zahlen).
Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich.
Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 127 419) entleihen.

Englisch
für Senioren/innen IV am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-02009-8, ab Unit 4
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3101
freitags, ab 10. Oktober
08.30 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
67,00 €

Englisch
für Senioren/innen VI am Vormittag

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-02009-8, ab Lektion 8
Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. CE3102
montags, ab 29. September
10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
56,50 €

Englisch
für Senioren/innen VII am Vormittag

Lehrbuch: Headway A 2 , (ISBN 9780194716499), ab Unit 3
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3103
dienstags, ab 30. September
08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
72,50 €

Englisch
für Senioren/innen X am Vormittag

Lehrbuch: Going for Gold, ISBN 3810920495
Anne Lüpken, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3104
donnerstags, ab 02. Oktober
10.40 - 12.10 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
72,50 €

Englisch
für Senioren/innen XIV am Vormittag

Lehrbuch: Headway A 2, ISBN 9780194714699, ab Unit 9
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3105
montags, ab 29. September
10.00 - 11.30 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
71,50 €

Englisch
für Senioren/innen XVI am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book , ISBN 9780194716550), ab Unit 7
N.N.
Kurs-Nr. CE3106
freitags, ab 10. Oktober
10.15 - 11.45 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
71,50 €

Englisch
für Senioren/innen XXI am Vormittag

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook (ISBN 9780194716550), ab Unit 6
Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3107
mittwochs, ab 01. Oktober
10.30 - 12.00 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
78,00 €

Englische Konversation für Senioren/innen
am Vormittag

Lockere Gespräche über aktuelle Themen und Texte. Auf Themenwünsche wird eingegangen. Basiskenntnisse (ca. Niveau B1) sind erforderlich.

Marlies Taxweiler
Kurs-Nr. CE3108
montags, ab 29. September
09.30 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €

Englisch I am Vormittag

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3109
dienstags, ab 30. September
10.10 - 11.40 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
72,50 €

Englisch I

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 1
N.N.
Kurs-Nr. CE3110
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
78,00 €

Englisch II

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 7
Melanie Tscheuschner
Kurs-Nr. CE3111
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
72,50 €

Englisch IV

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499,, ab Unit 1
Sylvia Wollenin,
Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3112
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

Englisch V

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 1
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3113
mittwochs, ab 01. Oktober
20.10 - 21.40 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Englisch VI

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716550, ab Unit 1
Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3114
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Englisch VIII
am Vormittag

Lehrbuch: Headway B1, Part 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716550, ab Unit 2
Ulrike Kühn, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3115
freitags, ab 10. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
67,00 €

Englisch XI

Lehrbuch: Headway B 1+, Student's Book , ISBN 9780194741477, ab Unit 1
Melanie Tscheuschner
Kurs-Nr. CE3116
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

Englisch XVI
am Vormittag

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Elke Bidenharn,
Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3117
freitags, ab 10. Oktober
08.15 - 09.45 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
71,50 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Sabine Reimers

Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen geeignet (Sekundarabschluss I). Aktuelle Beiträge aus „Spotlight", kurze moderne, reizvolle Texte, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sowie Wiederholung der Grundgrammatik.

Uta Heine, Dolmetscherin
Kurs-Nr. CE3118
mittwochs, ab 01. Oktober
08.30 - 10.00 Uhr, 11 Vormittage
(22 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
60,50 €

Practice makes perfect

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3119
donnerstags, ab 02. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
78,50 €

English as you like it - Advanced Level
am Vormittag

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. CE3120

donnerstags, ab 02. Oktober
08.30 - 10.00 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
78,50 €

Refresher Course

Viele möchten kurzfristig und zeitlich überschaubar frühere Englisch-Kenntnisse auffrischen, ohne in das System aufbauender Kurse einzusteigen.
Dazu bietet dieser Kurs für die Dauer eines Semesters die gute Gelegenheit.
Wer schon einmal Kenntnisse bis zur Niveaustufe B1 (Sekundarabschluss I) erworben hatte, kann hier verschüttetes Sprachniveau neu beleben.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Iris Fiss
Kurs-Nr. CE3121
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Cambridge Advanced Certificate III

Teilnehmende mit recht guten Vorkenntnissen (Niveau B1, Sekundarabschluss I) können nach diesem Kurs die internationale Cambridge-Prüfung „Advanced Certificate" ablegen. Dazu ist eine gesonerte persönlihe anmeldung erforderlich. Die notwendigen Informationen werden zu Beginn des Kurses mitgeteilt.

Eine vorherige Teilnahme am Einstufungstest oder eine persönliche Beratung wird empfohlen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Paul Hicks
Kurs-Nr. CE3122
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

Let's talk
Freestyle English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen. Die Teilnehmenden gestalten durch ihre Wünsche das Programm mit.

Michael Foley
Kurs-Nr. CE3123
dienstags, ab 30. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
55,00 €

Conversation Course

Teilnehmenden, die schon recht gut Englisch sprechen können, aber für Beruf und/oder Freizeit im Training bleiben wollen, bietet dieser Kurs das geeignete Forum.
Der Dozent geht auf individuelle Wünsche der Gruppe ein.

Paul Hicks
Kurs-Nr. CE3124
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

„A Good Read"
Michael's Monday Book Club

This is a course for those whose English is good enough for them to be able to read novels in the English language.
Over four evenings (on the first monday of the month) we will discuss five contemporary works of fiction from the best of the British or American literary scene.
With relaxed and lively discussions „Michael's Monday Book Club" is a chance to read new books, meet new people and get new points of view.
The first book for review will be „The Woman an Black" by Susan Hill. Not to worry if you haven't read it bring your draw up a reading list on the first evening.

Michael Foley
Kurs-Nr. CE3125
montags, 6. Oktober, 10. November, 1. Dezember und 12. Januar, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
22,00 €

Business English I
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Semester beginnt ein 3-semestriger Vorbereitungskurs auf das VHS-Zertifikat Business English. Vorausgesetzt werden Englisch-Kenntnisse entsprechend dem Sekundarabschluss I.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Lehrbuch: Business Milestones (ISBN 978-3-12-808202-8), ab Unit 1
Sylvia Wollenin,
Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3126
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
84,00 €

Business English Weekend
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die im Berufsleben in englischer Sprache Aufträge abwickeln, telefonieren, einfache Korrespondenz erledigen sowie Besprechungen und Telefonkonferenzen organisieren. Exemplarisch werden Geschädftsfälle aus dem Management, dem Ein- und Verkauf, dem Rechnungswesen sowie aus Personal und Verwaltung behandelt.

Dr. Angela Birk
Kurs-Nr. CE3127
Freitag, 16. Januar, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 17. Januar, 09.00 - 16.00 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
35,00 €

EDV auf Englisch
siehe Bereich EDV

Bildungsurlaub: Englisch A 2
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Teilnehmende mit etwas fortgeschrittenen Kenntnissen erarbeiten/wiederholen die Themenfelder:
Where do you live?, countries and languages, weather, offers and requests.
Aus der Grundgrammatik geht es um Hilfsverben, Present Perfect and Present Continuous, comparatives and superlatives.

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book, ISBN 978-0-19-474131-6

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3128
Montag, 03. bis Freitag, 07. November,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Bildungsurlaub: Englisch B 2
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining von Vokabeln, Grammatik und Sprechfertigkeit.

Lehrbuch: wird vor Beginn mitgeteilt.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Kirsten Kelly, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3129
Montag, 13. bis Freitag, 17. Oktober,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Bildungsurlaub: Englisch Conversation
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis B1+ ein Intensivtraining der Sprechfertigkeit und Festigung des Wortschatzes auf dem Niveau B1/B2.

Lehrbuch: wird vor Beginn mitgeteilt.
Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
Kurs-Nr. CE3130
Montag, 23. bis Freitag, 27. Februar,
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

Spanisch

Die Kurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

Spanisch intensiv I
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 1
Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3201
Montag, 20. bis Freitag, 24. Oktober,
jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
57,10 €

Spanisch I

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 1
Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3202
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Spanisch II

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 4
Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3203
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

Spanisch III

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 8
Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3204
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

Spanisch V

Lehrbuch: Perspectivas A 1 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 13
Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. CE3205
montags, ab 29. September
19.00 - 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Spanisch VI

Lehrbuch: Perspectivas A 2 (paket didactica, ISBN 978-3-464-200057-5), ab Unidad 2
Sonnia Pelaez-Sator
Kurs-Nr. CE3206
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,50 €

Spanisch intensiv IX
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas B 1 (ISBN 978-3-464-20060-5), ab Unidad 6
Sonnia Pelaez-Sator, Miriam Pfeiffer
Kurs-Nr. CE3207
Montag, 17. bis Freitag, 21. November,
jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
57,00 €

Spanisch XII
am Vormittag

Lehrbuch: Perspectivas B1 (ISBN 978-3-464-20060-5), ab Unidad 4
Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3208
donnerstags, ab 18. September
08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
56,50 €

Spanisch XVIII
am Vormittag

Wir arbeiten weiter in „Avenida“,

Lehrbuch: Avenida libro del alumno (ISBN 978-3-12-514960-1), Cuaderno de ejercicios (978-3-12-514963-2),ab Unidad 5
Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3209
dienstags, ab 16. September
08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
56,50 €

Curso de conversación

Vamos a trabajar con la revista ECOS y ECOS plus (Ejercicios) de octubre. Bienvenidos!
Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Stand B 1.

Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3210
donnerstags, ab 18. September
10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
56,50 €

Spanisch XXVII
am Vormittag

Tocamos temas interesantes con la ayuda del libro „Avenida“ y revisamos los puntos gramaticales que se van presentando; Bienvenidos!

Lehrbuch: Avenida (ISBN 978-3-12-514960-1) + Avenida - Cuaderno de ejercicios (ISBN 978-3-12-514963-2)
Josefina Bensusan de Klug
Kurs-Nr. CE3211
dienstags, ab 16. September
10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
56,50 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Rainer Meyer

Italienisch

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

Italienisch I
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1
Graziella Palladini-Ehbrecht
Kurs-Nr. CE3301
donnerstags, ab 02. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
68,50 €

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3302
dienstags, ab 30. September
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Rainer Meyer

Italienisch II

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 5
Annamaria Binetti
Kurs-Nr. CE3303
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Italienisch III
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro A 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 8
Giulietta Saletti
Kurs-Nr. CE3304
dienstags, ab 30. September
10.10 - 11.40 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
68,50 €

Italienisch Intermezzo am Vormittag

Lehrbuch: Intermezzo A1, ISBN 978-3-19-209600-6
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3305
donnerstags, ab 02. Oktober
10.30 - 12.00 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €

Italienisch Intermezzo

Lehrbuch: Intermezzo A1, ISBN 978-3-19-209600-6
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3306
dienstags, ab 30. September
18.00 - 19.30 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Italienisch V

Lehrbuch: Allegro A 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 1
Giulietta Saletti
Kurs-Nr. CE3307
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Italienisch IX

Lehrbuch: Allegro A2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525558-9), ab Lezione 10
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3308
montags, ab 29. September
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Italienisch XI
am Vormittag

Lehrbuch: Allegro B1 (Klett-Verlag, ISBN3-12-525584-5), ab Lezione 5
Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3309
mittwochs, ab 01. Oktober
10.30 - 12.00 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
66,00 €

Italienisch XV
am Vormittag

Lehrbuch: Azurro piu, ISBN 978-3-12-525532-6, ab Lezione 1
Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3310
montags, ab 29. September
10.00 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
67,50 €

Italienisch XV

Lehrbuch:Azurro piu, ISBN 978-3-12-525532-6, ab Lezione 1
Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3311
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
67,50 €

Italienisch XIX
am Vormittag

Lehrbuch:Azzuro piu, ISBN 978-3-12-525532-6), ab Lezione 3
Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3312
donnerstags, ab 02. Oktober
09.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
67,50 €

Conversazione
per Senior

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, dicutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano! Il livello è avanzato.

Come misura di conoscenza:B1 e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all´apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto
Kurs-Nr. CE3313
donnerstags, ab 02. Oktober
17.45 - 19.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Corso di conversazione - avanzato

Incontriamoci per praticare la lingua italiana, ampliare il bagaglio lessicale e rafforzare la base grammaticale, scambiandoci opinioni e sorrisi con proposte dalla letteratura, dalla stampa e altro.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE3314
mittwochs, ab 08. Oktober
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
56,50 €

Studienreise
Lombardei-Piemont
siehe Bereich Studienreisen

Französisch

Die Französischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.
Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich in der Geschäftsstelle beraten lassen, welcher Kurs für sie geeignet ist. Dazu erhalten Sie schriftliche Testunterlagen (Unkostenbeitrag 6,00 €) und eine Auswertung. Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel. 12 74 19) entleihen.

Eine besondere Bitte:
Wer schon Vorkenntnisse hat, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten" Anfängern/-innen nicht den Mut zu nehmen.

Französisch I
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages neu A 1 (ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 1
Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3402
mittwochs, ab 01. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
77,00 €

Französisch V
am Vormittag

Wiederholung von Schwerpunkten aus Voyages 1, Wiedereinsteiger sind besonders willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5)
Francoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
Kurs-Nr. CE3403
mittwochs, ab 01. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 14 Vormittage
(28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
77,00 €

Französisch VIII

Lehrbuch: Voyages 2 (ISBN 978-3-12-529278-9), ab Lektion 4
Friederike Fink, Realschullehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. CE3404
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
67,50 €

Französisch IX
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 8/9
Uta Heine, Dolmetscherin
Kurs-Nr. CE3405
mittwochs, ab 01. Oktober
10.10 - 11.40 Uhr, 11 Vormittage
(22 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
60,50 €

Französisch XI
am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 1
Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3406
mittwochs, ab 01. Oktober
08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
72,50 €

VHS - Bilderrätsel zum Semesterstart

Französisch zum Auffrischen

Sie haben vor Zeiten schon einmal recht gut Französisch gelernt, Sie haben einen Faible für diese Sprache, Sie möchten sich mal wieder intensiver mit ihr beschäftigen: dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit leichter Lektüre, Zeitungsartikeln u.ä. werden Ihre Kenntnisse wiederbelebt, kleine Grammatikfallen werden wiederholt.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben
Camille Ebel-Chenu, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs-Nr. CE3407
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
79,00 €

Französisch XVIII
am Vormittag

Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen. Wir beginnen mit Lektüre. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3408
freitags, ab 10. Oktober
08.30 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage
(26 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
72,50 €

Französisch für Fortgeschrittene

Leichte Lektüre - Grammatik - Diskussion über leichte aktuelle Themen - auch für Quereinsteiger/-innen ideal!

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE3409
dienstags, ab 30. September
18.15 - 19.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,00 €

Französisch für Fortgeschrittene II

Diskussion anhand aktueller Zeitungsartikel, Wiederholung der Grammatik und leichte Lektüre. Quereinsteiger/-innen sind besonders willkommen!

Christiane Schoepffer
Kurs-Nr. CE3410
donnerstags, ab 02. Oktober
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,00 €

Französische Literatur
am Vormittag

Nous lisons „Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran" von Eric-Emmanuel Schmitt (Reclam ISBN 978-3-15-009118-0)

Francoise Buhmann
Kurs-Nr. CE3411
mittwochs, ab 01. Oktober
09.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage
(24 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
66,00 €

Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin
Kurs-Nr. CE3412
mittwochs, ab 01. Oktober
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
55,00 €

Weitere Fremdsprachen

Dänisch: Kultur und Küche

Dieser Kurzkurs vermittelt Einblicke in dänische Kultur und kulinarische Spezialitäten der dänischen Küche. Er ist gleichzeitig eine gute Übung für einfache Kommunikation auf Dänisch und richtet sich an alle, die über Anfangskenntnisse der dänischen Sprache verfügen und sie wieder einmal anwenden möchten. Das Zubereiten dänischer Speisen bringt Abwechslung in das Sprachtraining.

Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3501
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
26,80 €

Dänisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: Vi snakkes ved! (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-005379-7, ab Lektion 1
Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3502
montags, ab 29. September
20.10 - 21.40 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
78,00 €

Dänisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch-Wiederholungen, Kommunikationsübungen, leichte Lektüre, dänische Zeitungen.

Lehrbuch:wird im Kurs bekannt gegeben
Jytte Asmus
Kurs-Nr. CE3503
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
77,00 €

Schwedisch für Anfänger/innen

Ein neuer Anfängerkurs kann eingerichtet werden. Interessenten lassen sich bitte unverbindlich vormerken. Sie werden über den Beginn schriftlich informiert.

Kurs-Nr. CE3601

Schwedisch VI

Lehr- und Arbeitsbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0 (Wiederholung)
Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3602
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,00 €

Schwedisch für Fortgeschrittene

Auszüge aus schwedischer Literatur, Zeitungsausschnitte, Alltagssituationen und Wiederholungen von grammatischen Strukturen.

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.
Kurs-Nr. CE3603
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
74,00 €

Polnisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Wer erste Anfangskenntnisse der polnischen Sprache besoitzt, kann in diesem Kurs effektiv einsteigen. Der Lehrstoff wird den Teilnehmenden angepasst.

Lehr- und Arbeitsbuch: Witam!, (Hueber Verlag, ISBN:3-19-015369-8; 3-19-005369-3), ab Lektion 8
Anna Mitchell
Kurs-Nr. CE3701
montags, ab 29. September
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Russisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: Otlitschno (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-004477-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 1
Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3801
montags, ab 29. September
18.15 - 19.45 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
71,50 €

Russisch II

Lehrbuch: Otlitschno (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-004477-1, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 3
Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3802
mittwochs, ab 01. Oktober
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
66,00 €

Rätselbild „Stadtteil-Gesichter"
2. Buchstabe des Stadtteils = 3. Lösungsbuchstabe
Foto: Jana Kreft

Bequem Kurse buchen unter www.vhs-celle.de

Sicher in der russischen Sprache

In diesem Intensivseminar lernen Sie, sich im Alltag richtig und passend auszudrücken. Es werden einfache Kommunikationssituationen beim Einkauf und in der Freizeit in Rollenspielen eingeübt.
Dieses Wochenende ist für Schüler und Erwachsene mit Grundlagenkenntnissen in Russisch gleichermaßen geeignet.

Sniazhana Koehling
Kurs-Nr. CE3803
Freitag, 21. November, 17.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 22. November, 09.00 - 16.30 Uhr (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
38,00 €

Norwegisch III

Dieser Kurs eignet sich auch besonders für Teilnehmende, die früher schon Anfangskurse in Norwegisch besucht haben.

Lehrbuch: God Tur (ISBN 978-3-926972-637, ab Lektion 10
Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R. und Autorin
Kurs-Nr. CE3901
dienstags, ab 21. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
56,50 €

Portugiesisch / Brasilianisch für Anfänger/innen

Lehrbuch: Oi, Brasil (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-005420-6, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-035420-7, ab Lektion 1
Helena Santos-Blidon
Kurs-Nr. CE3902
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

Portugiesisch / Brasilianisch für Fortgeschrittene

Alltagssituationen, leichte Lektüre und freie Gespräche. Quereinsteiger sind besonders willkommen!

Lehrbuch: Novo Avenida Brasil 3, ISBN 978-85-12-54610-0, ab Lektion 4
Helena Santos-Blidon
Kurs-Nr. CE3903
dienstags, ab 30. September
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
77,00 €

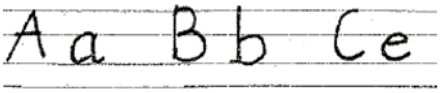
Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Alphabetisierung Deutsch



Lesen und Schreiben lernen

Der Anteil von Menschen in unserer Gesellschaft, die kaum oder ganz unzureichend lesen und schreiben können, ist leider höher als die meisten vermuten. Trotz vieler Hilfen und Tricks (Piktogramme, mit dem Finger zeigen, „Brille vergessen“ usw.) ist der Alltag für die Betroffenen mit Schwierigkeiten gepflastert. Auch beruflich sind die Chancen ohne diese Kulturtechniken sehr gering.

Dieses Kursangebot der VHS Celle soll den Betroffenen eine systematische, aber auch individuelle Hilfe zum Lesen und Schreiben bieten. Es ist also geeignet für Teilnehmende ohne oder mit minimalen Kenntnissen im Lesen und Schreiben. Die Dozentin wird am Kursbeginn den persönlichen Leistungsstand erfassen und dann den Stoff der konkreten Lerngruppe anpassen.

Hanna Müller, Erzieherin
Kurs-Nr. CE6101
samstags, ab 04. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
gebührenfrei

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6102
donnerstags, ab 02. Oktober
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6103
donnerstags, ab 02. Oktober
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6104
donnerstags, ab 02. Oktober
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
36,00 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6105
montags, ab 29. September
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6106
montags, ab 29. September
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6107
montags, ab 29. September
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
29,10 €

Deutsch als Fremdsprache

Beratung und Einstufung

Stephan Sänger, Gudrun Lennartz, Lehrerin
Kurs-Nr. CE6300
Dienstag, 23. September,
17.30 - 19.45 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
6,00 € (für den Test am Abend zu zahlen)

A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 1, ISBN 978-3-19-011911-0, ab Lektion 1
Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6301
dienstags und donnerstags,
30. September -22. Januar,
18.30 - 20.45 Uhr, 26 Abende (78 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
177,50 €

A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 2, ISBN 978-3-19-011912-7, ab Lektion 1
Barbara Bartsch
Kurs-Nr. CE6302
montags und mittwochs,
29. September -26. Januar,
18.30 - 20.45 Uhr, 26 Abende (78 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
177,50 €

A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 3, ISBN 978-3-19-011913-4, ab Lektion 1
Ewa Skowron
Kurs-Nr. CE6303
montags und mittwochs,
29. September -26. Januar,
18.00 - 20.15 Uhr, 26 Abende (78 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
177,50 €

A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 4, ISBN 9-783-19-011914-1, ab Lektion 1
N.N.
Kurs-Nr. CE6304
montags und mittwochs,
29. September -26. Januar,
18.00 - 20.15 Uhr, 26 Abende (78 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
177,50 €

B1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 5,ISBN 978-3-19-011915-8 , ab Lektion 1
Stephan Sänger
Kurs-Nr. CE6305
dienstags und mittwochs,
30. September -21. Januar,
18.00 - 20.15 Uhr, 26 Abende (78 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
177,50 €

B2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Mittelpunkt neu Lehrbuch, ISBN 978-3-12-676652-4, ab Lektion 8 + Arbeitsbuch
Sigrid Menk, M.A.
Kurs-Nr. CE6307
montags und donnerstags,
29. September -26. Januar,
18.00 - 20.15 Uhr, 26 Abende (78 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
177,50 €

Deutsch Konversation

In diesem Kurs wird die Sprechfertigkeit auf B1-Niveau trainiert. Bei den Gesprächsthemen wird auf Wünsche der Teilnehmenden eingegangen.

Anna Mitchell
Kurs-Nr. CE6308
donnerstags, ab 02. Oktober
18.00 - 19.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
73,50 €

Sicher in der deutschen Sprache

In diesem Intensivkurs festigen Sie grammatische Strukturen und die Rechtschreibung der deutschen sprache. Sie lernen sich auch mündlich korrekt auszudrücken..
Der Kurs dient auch der Vorbereitung auf eine B1-Prüfung in Deutsch.

Sonja Richtzenhain
Kurs-Nr. CE6309
Freitag, 21. November, 17.30 - 20.45 Uhr
Samstag, 22. November, 09.00 - 16.30 Uhr (13 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
37,80 €

Deutsch für Pflegekräfte

Die VHS Celle plant bei ausreichendem Interesse die Einrichtung eines Kurses „Deutsch für Pflegekräfte“, der mit einem Umfang von ca. 120 UStd. über ca. 2 Semester geht.
Vorausgesetzt werden sprachliche Vorkenntnisse auf dem Niveau B1.
Die sprachlich-kommunikative Vorbereitung auf den Berufsalltag (Fachsprache und Kommunikation mit patienten und Angehörigen) steht im Mittelpunkt des Unterrichts.
Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Sprachprüfung „telc Deutsch B1 - B2 Pflege“ abzulegen. Erfolgreiche Absolventen der Prüfung können Fachgespräche und Hauptinhalte komplexer Fachtexte aus dem Bereich Alten- und Krankenpflege verstehen. Sie können sich spontan und flüssig und ohne größere Anstrengung mit Muttersprachlern verständigen.
Interessenten lassen sich unverbindlich vormerken. Sie erhalten alle weiteren Informationen schriftlich zugesandt.

Für die Einbürgerung

Zertifikat Deutsch B1 im Januar 2015

Vorbereitung auf die B1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **17. Dezember 2014.**
Bitte Pass mitbringen!
Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain, Stephan Sänger, Sigrid Eckenigk, Lehrerin
Kurs-Nr. CE6311
Samstag, 17. Januar 2015,
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
155,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)
Schriftliche und mündliche Prüfung am Samstag, 24. Januar 2015, 9.00 Uhr

Information und Beratung
Tel. 05141/9298-0

Einbürgerungstest im Oktober

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 4. September

Kurs-Nr. CE6312
Dienstag, 14. Oktober,
16.00 - 17.00 Uhr (1,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
25,00 €

Einbürgerungstest im Januar 2015

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben.

Anmeldeschluss: 18. Dezember

Kurs-Nr. CE6313
Dienstag, 27. Januar 2015,
16.00 - 17.00 Uhr (1,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
25,00 €

Integrationskurse

Sachbearbeitung: Babette Winkler
Tel.: 0 51 41 / 92 98-13

INTEGRATIONSKURS
660 Unterrichtseinheiten (UE)

BASISSPRACHKURS			AUFBAUSPRACHKURS			ORIENTIERUNGSKURS
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE ZIEL: B1 (Ger) Prüfung: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	• Rechtsordnung • Kultur • Geschichte Prüfung nach Abschluss des Orientierungskurses
300 UE			300 UE			60 UE

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?
- Ausländer, die neu zugewandert sind und sich auf Dauer in Deutschland aufhalten wollen.
- Ausländer, die bereits längere Zeit in Deutschland leben, aber geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben.
- Bürger der Europäischen Union.
- Neu eingereiste Spätaussiedler.
- Bürger, die die deutsche Staatsbürgerschaft erworben haben, aber über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Über die Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung entscheiden das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die Ausländerbehörden der Stadt bzw. des Landkreises Celle oder die Agentur für Arbeit.

Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,64 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.

Die Volkshochschule Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 60 Unterrichtsstunden durch. Alphabetisierungskurse umfassen 960 Unterrichtsstunden. Alle Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefödert.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.

Wenn Sie für die Teilnahme an einem Integrationskurs eine Bestätigung, eine Verpflichtung oder eine Zulassung gemäß § 44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte bei der Volkshochschule ein. Sie erhalten dann einen Termin für eine Beratung und einen Einstufungstest.
Weiteres Informationsmaterial ist in der Volkshochschule erhältlich.

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00 – 12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern je nach Kurstyp zwischen ca. 7 und 12 Monaten. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.

Zielsetzung:
Die Kurse dienen der erfolgreichen Vermittlung
- von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache und
- von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere auch der Werte des demokratischen Staatswesens der Bundesrepublik Deutschland und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Angestebt wird das Erreichen des Sprachniveaus B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die erfolgreiche B1-Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung in die Bundesrepublik Deutschland. Darüber hinaus erleichtert das Sprachniveau die Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Gesundheit

„VHS entspannt!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.
sind Sie kompetent in gesundheitlichen Fragen? Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich überwinden zu können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Kräfte, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ist. Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung begünstigen die Lernprozesse. Diese Erkenntnis findet sich seit langem in den Angeboten der Gesundheitsbildung an den VHSn wieder. Handlungsorientiert werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, in der Gruppe unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... unser Angebot an Sie, mit dem Abenteuer des lebenslangen Lernens zu beginnen.

Bildungsurlaub

Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

Wir untersuchen, was in der eigenen Lebens-Haltung und in unseren Lebens-Arten uns Rückenschmerzen und andere Leiden verursachen, wie wir also selbst unsere Leiden produzieren ...
Themen wie Aufrichtigkeit, Unterwürfigkeit, Beladenheit, ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf den Rücken und die Gesundheit massiv auswirken. Sie sind ein gesellschaftliches Massenphänomen. Wir üben alternative, körperbewusste und kräftigende Verhaltensweisen, erstellen einen Katalog "Säulen der Gesundheit" und entwickeln eine neue, praktische und gesündere Alltagskultur.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4100
Montag, 06. bis Freitag, 10. Oktober, jeweils 09.00 - 16.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Vorankündigung Frühjahr 2015

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4101
Montag, 18. bis Freitag, 22. Mai 2015, jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
141,50 €

Stressbewältigung
... zur Ruhe kommen

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten der Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema in unserem Leben geworden.
Viele haben die Auswirkungen erkannt bzw. auch schon erfahren, was die falsche Art von Stress sowohl körperlich als auch seelisch mit uns macht. Ebenso mahnen Mediziner immer häufiger, langsam zu machen, sich Zeit zu nehmen, in sich hinein zu hören ...
Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen und erfahren ihre Bewältigungsstrategien.

Vorankündigung 2015

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. CE4300
Montag, 27. Oktober bis Freitag, 31. Oktober (Herbstferien), jeweils von 09.00-16.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
140,00 €

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. CE4301
Montag, 23. Februar bis Freitag, 27. Februar 2015, jeweils von 09.00 - 16.00 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 17, Raum 6
141,50 €

Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance
Vorankündigung - Frühjahr 2015

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden 60% der Beschäftigten unter zunehmenden Druck und Stress. Das kann zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen.
Es braucht eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Blance zu bringen, bei der dauerhaft nichts zu kurz kommt.
Neben der Analyse unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen, der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten darin, können die Teilnehmenden ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln - einschließlich Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagementtechniken.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach
Kurs-Nr. CE4102
Montag, 02. bis Freitag, 06. März 2015, jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr (40 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
141,50 €

Gesundheitsfragen

Mit Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Das Programm "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (engl. MBSR) zählt mittlerweile zu dem wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zeigen deutlich positive Veränderungen in Bezug auf aktuelle Stressbewältigung und der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen.
Im Vortrag wird das Programm vorgestellt und mit einigen praktischen Übungen der Weg der Achtsamkeit und das darin enthaltene Potenzial, auch für das tägliche Leben, erfahrbar.

Ulrich Fochtler, Gestaltpsychotherapeut, MBSR Lehrer
Kurs-Nr. CE4103
Montag, 22. September,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

14BCE4302 - „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" ab 6. Oktober - der anschließende Kurs.

Kinesiotapes
die bunten, heilenden Klebebänder

Bunte Bänder am Körper sind seit einiger Zeit weit verbreitet ... und dies nicht ausschließlich bei unseren Profisportlern.
Den Bändern - genannt Tapes - wird viel Gutes zugesprochen. Sie sollen Rückenschmerzen und Verspannungen lindern bzw. heilen, die Muskeln stärken und sogar einem Schlaganfall vorbeugen.
Wer hat die Kinesiotapes entwickelt? Woher kommen diese Tapes? Wie wirken sie? Können sie auch Schaden anrichten? Kann ich mir Tapes selbst "kleben" oder sollte ich sie "kleben" lassen?
Gern können Sie auch Ihre speziellen Fragen stellen.

Helmut Kols, Physiotherapeut
Kurs-Nr. CE4104
Montag, 6. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Manualmedizin

Zur Manualmedizin gehören die Chirotherapie und die Osteopathie. Beides sind nicht operative Behandlungsalternativen bei Beschwerden und Krankheiten des Bewegungsapparates. Muskuläre Verspannungen, Schmerzzustände oder Einschränkungen bei Bewegungen sind in der Regel weder mit laboranalytischen noch mit bildgebenden Verfahren nachzuweisen.
In der Manualmedizin werden diese Beschwerden durch ausführliche Untersuchung und Bewegungsanalyseaufgedeckt und durch gleichzeitige Behandlung der akuten Störung sowie Stärkung der körpereigenen Kompensationsmechanismen angegangen. Neben den klassischen Techniken der Chirotherapie sind auch die Techniken aus anderen manualtherapeutischen Bereichen wie der Osteopathie einsetzbar.

Knud Zietz, Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Chiropraktiker
Kurs-Nr. CE4105
Dienstag, 25. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Kiefergelenkentspannung
ein Informationsabend über R.E.S.E.T.

"Zähne zusammenbeißen und durch", wer kennt das nicht; besonders in Situationen wie Prüfung, Arbeit oder Krankheit, in denen wir funktionieren müssen. Vor allem nachts kaue oder beiße ich die Probleme des Tages noch einmal durch, was zu Schlafproblemen führen kann. Ein verspannter Schulter- und Nackenbereich kann ein erstes Signal für Kiefergelenkprobleme sein. Da bekannt ist, dass die Kiefergelenke mit dem Beckenknochen korrespondieren, können auch Wirbelsäulenblockaden, Verdrehungen des Beckens oder scheinbare Beinlängendifferenzen ihre Ursachen im Kiefergelenk haben. Umgekehrt können sich Haltungsschäden negativ auf einen "gesunden Biss" auswirken.

Mit Hilfe des R.E.S.E.T. (Abkürzung für Rafferty Energy System of Easing the TMJ) kann man die verkrampfte Muskulatur rund um das Kiefergelenk entspannen.

Torsten Ritter, Kino Mana Practitioner
Kurs-Nr. CE4106
Montag, 22. September,
18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Säure-Basen-Haushalt
Gesund durch Ernährung

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Lebensvorgänge im Organismus. Ein gutes Gleichgewicht sorgt für eine stabile Gesundheit, gibt Kraft im Krankheitsfall und fördert eine rasche Genesung. Sie erhalten gut umsetzbare Einkaufs- und Ernährungstipps und viele Informationen, wie Sie Ihren Körper aktiv in Balance bringen.

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. CE4107
Dienstag, 21. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Dr. Schüßlers Funktionssalze

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind vielen bekannt.
Die Salze Nr. 1 bis 12 werden in ihrem Wirkungsspektrum einzeln vorgestellt. Wirkungshindernisse und Wirkungsverstärker werden intensiv besprochen. Gern sind auch Ihre ganz speziellen Fragen willkommen.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4108
Dienstag, 11. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Gesundheit beginnt im Darm ... so galt der Darm schon vor Tausenden von Jahren in alten Kulturen als Zentrum des Lebens. Stress, ungesunde (veränderte) Ernährung und Medikamente können aber den Darm daran hindern, seine für unseren Organismus so wichtige Aufgabe auszuführen. Allergieneigungen, Verdauungsprobleme, Hauterkrankungen, chronische Müdigkeit ... sind die Folge.
Warum hat ein gesundes Verdauungssystem eine so große Bedeutung für unseren Körper und wie sieht eine darmgesunde Ernährung aus? Wie können wir Gesundungsprozesse positiv unterstützen? Stellen Sie auch Ihre speziellen Fragen ...

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. CE4109
Dienstag, 14. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Ich habe Krebs ...

Die Diagnose "Krebs" ist für Betroffene und auch für Angehörige ein "Hammerschlag". Da tröstet es wenig, dass jeder Dritte hierzulande im Laufe seines Lebens an Krebs erkrankt. Nach dem ersten Schock muss jeder seinen eigenen Weg finden, mit der Diagnose und der Krankheit umzugehen. Als selbst Betroffene hat sich die Dozentin intensiv mit Strategien beschäftigt, die helfen können, mit der Krankheit, der Chemotherapie oder der Bestrahlungsbehandlung umzugehen. Wichtig ist die Zeit nach der ersten Behandlungsphase; individuelle Strategien können hilfreich sein auf dem Weg zu neuer Lebensfreude.
Denn: Krebs kann auch positive Auswirkungen haben ... sofern wir es zulassen.

Solveigh Bartholomae, Dipl. Biologin
Kurs-Nr. CE4110
Donnerstag, 13. November,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
12,00 €

Unser Bindegewebe

... hat nicht nur eine Stütz- und Füllfunktion, sondern es ist auch die zentrale Institution, wenn es um die Regulierung aller lebensnotwendigen Abläufe im Organismus geht.
Sind diese Abläufe gestört, dann kann es zu unterschiedlichen Erkrankungen kommen, die chronisch werden können. Wissenswertes über dieses elementare aber komplexe Gewebesystem werden wir besprechen.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4111
Dienstag, 18. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Stoffwechselstörung - Schicksal oder Chance?

Erkrankungen, mit denen wir zu kämpfen haben, werden nicht immer von einem einzelnen Organ verursacht und sind deshalb mit medizinischen Geräten nicht so schnell zu diagnostizieren. Krankheitsbilder wie Allergien, Haarausfall, Übergewicht oder Hyperaktivität bei Kindern u.v.a. haben häufig ihre Ursachen im Stoffwechselbereich. Was Stoffwechselstörung verursachen kann, welche diagnostischen Verfahren es gibt und was für Möglichkeiten jeder einzelen hat, etwas für sich und gegen eine Krankheit zu tun, das soll Thema dieses Abends sein.

Solveigh Bartholomae, Dipl. Biologin
Kurs-Nr. CE4112
Donnerstag, 16. Oktober,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
12,00 €

Trockene Augen, Lippen, Schleimhäute

Welche Ursachen liegen bei einer ausgeprägten Trockenheit der Augen, Lippen, Schleimhäute vor, wann müssen wir von einem bestimmten Krankheitsbild sprechen? Informationen über möglich Ursachen, das "Versiegen" von Tränen und Speichel sowie auch Ihre speziellen Fragen sind Themen dieses Abends.

Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4113
Dienstag, 25. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Polyneuropathie, Schwindel, Depression

Informationen und evtl. Zusammenhänge dieser Erkrankungen werden ausführlich besprochen und verschiedene Möglichkeiten des Umganges und einer Behandlung vorgestellt.

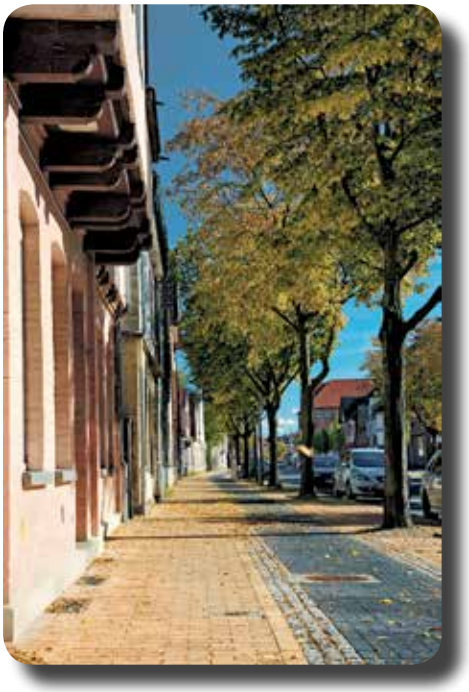
Martin Lamberts, Apotheker
Kurs-Nr. CE4114
Dienstag, 09. Dezember,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €

Heilpflanzen

Mit Pflanzenkraft leichter durch die Wechslejahre

Mit Pflanzenkraft leichter durch die Wechseljahre; aber - was wechselt eigentlich in diesen Jahren? Was verbinden Sie mit diesem Lebensabschnitt? Weise Frauen und Hebammen waren seit Urzeiten die Hüterinnen des Pflanzenwissens. Aus diesem Grunde zählt der Einsatz von Pflanzen schon immer als etwas Selbstverständliches.
Wir stellen hier frauenspezifische Heilpflanzen vor. Sie erfahren, wie Sie wirkungsvoll Wechseljahrsbeschwerden mit Heilkräutern behandeln. Themen sind u.a. Hitzewallungen, Osteoporose, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen ... Es gibt heute fundierte Informationen zu Klimakterium, Hormonregelkreis, leerem Nestsyndrom mit guten Selbsthilfetipps. Begleitend sprechen wir über eine passende Ernährung in dieser Zeit, für ein positives Gestalten dieses Wechsels im Frauenleben.

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin, Diät- und Ernährungsberaterin
Kurs-Nr. CE4115
Dienstag, 11. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
9,00 €



Fotoprojekt „Stadtteilgesichter"
Foto: Sabine Reimers

Heilpflanzen im Jahresverlauf
Herbstspaziergang

Unsere Blutgefäße und unser Herz zu stärken, das bedeutet Fitness für unseren Kreislauf und hilft, vital zu bleiben. Eine Reihe von heilkräftigen Pflanzen steht uns dabei unterstützend zur Verfügung. Weißdorn, Rosskastanie, Buchweizen, Mäusedorn & Co. werden ausführlich in ihren Wirkungen vorgestellt und anschließend werden wir noch ein traditionelles Heilpflanzenelexier herstellen.

Gerit Bosenick, Heilpflanzen- und Aromaexpertin
Kurs-Nr. CE4116
Sonntag, 21. September,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
15,00 € Inklusive Materialkosten für die Herstellung des Pflanzenelexiers

Heilpflanzen im Jahresverlauf
Gesund durch den Winter

Eine wunderbare Vielfalt an Kräutern unterstützt unsere Abwehrkräfte während der Erkältungszeit. Thymian, Holunderblüten, Cistrose & Co. werden ausführlich in ihren Wirkungen vorgestellt.
Wichtig in der dunklen Jahreszeit ist auch die Seelenpflege; so stellen wir unsere eigene Badesalz-Mischung her. Wertvolles Totes-Meer-Salz versetzt mit entspannenden getrockneten Rosen- und Ringelblumenblüten und mit ätherischen Ölen ... das ist Wellness für die Seele!

Gerit Bosenick, Heilpflanzen- und Aromaexpertin
Kurs-Nr. CE4117
Sonntag, 09. November,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
15,00 € Inklusive Materialkosten für die Herstellung der Badesalzmischung

Die Welt der Pflanzendüfte - Ätherische Öle
Grundlagen der Aromathearpie

Wir laden Sie zu einer Reise in das Reich der Pflanzendüfte ein ... Was sind eigentlich ätherische Öle und wie werden sie gewonnen? Wie finden sie den Weg in unseren Körper und wie wirken sie dort? Nach einer Einführung in die Wirkungen einzelner ätherischer Öle weren wir anschließend die Gelegenheit haben, mit den wunderbaren Düften unser ganz persönliches "Wohlfühl-Naturparfüm" herzustellen.

Gerit Bosenick, Heilpflanzen- und Aromaexpertin
Kurs-Nr. CE4118
Sonntag, 19. Oktober,
10.00 - 12.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
18,00 € Inklusive Materialkosten für die Herstellung eines Naturparfüms

APOTHEKE AM LAUENSTEINPLATZ
Lauensteinplatz 9 · 29225 Celle
Telefon 0 51 41 / 4 18 34

Der Nachteil der Intelligenz besteht
darin, dass man gezwungen ist
ununterbrochen dazu zu lernen.

Entgiften - Entschlacken - Abnehmen

Ich nehme ab

Abnehmen und sich Wohlfühlen mit dem Programm der DGE

Ein Kooperationsangebot mit der VHS, der TK (Techniker Krankenkasse) und Sonja Habermann (Gesundheitstraining, Ernährung)

Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Gewichtsreduktion baut auf dauerhaften Gewichtserfolg für Gesundheit und Figur. Es ist ein Training, das auf langjährige praktische Erfahrung aufbaut. Es führt Sie zu einer Ernährungsweise mit der Sie lernen, ihr Ernährungsverhalten langfristig umzustellen, um an Gewicht zu verlieren und das zu halten. Besonders empfohlen ist das Konzept für Übergewichtige mit dem BMI zwischen 25 und 35.

Es gibt keine festen Speiseplanvorschriften, kein Punkte- oder Kalorienzählen, sondern Anregungen, das Essen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenzustellen.
Denn nur wenn der Genuss nicht zu kurz kommt, kann eine angepasste Ernährung dauerhaft gelebt werden.

"Ich nehme ab" ist von Öko-Test mit "sehr gut" ausgezeichnet worden; Stiftung Warentest vergab die Note "gut".
Krankenkassen übernehmen bei einer regelmäßigen Teilnahme nachträglich maximal 80% bzw. höchstens 75,00€ der Kosten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenksse.

Informationen zur Bestellung des Kochbuches "Ich nehme ab" finden Sie unter http://www.sonja-habermann.de/inakursordner/

Iris Schacht, Ökotrophologin, zert. Ernährungsberaterin, DGE-Kursleiterin für "Ich nehme ab"
Kurs-Nr. CE4119
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
148,00 € (ohne Lehrgangsmaterialien)

Energiearbeit im Ayurveda

Ein (subtiler) Aspekt des Ayurveda ist die Energiearbeit, die sich mit unserem feinstofflichen Körper (Aura, Chakras ...) und der Beziehung zu den drei Doshas "Vata", "Pitta" und "Kapha" befasst.
Dieser Workshop wird Ihnen -- in Theorie und Praxis -- die sieben Hauptchakras näher bringen und die Verbindung zu unserem physischen Körper, unseren fünf Sinnen und sogar zu den Lebensphasen erläutern.
Mit harmonisierenden Übungen und Meditationen bringen wir unsere Chakras in Balance. Wertvolle Anregugnen, mit denen Sie die Chakra-Energiearbeit für sich zuhause anwenden können, runden diesen Workshop ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4120
Freitag, 28. November,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
18,00 €

Entgiften & entschlacken mit Ayurveda

ein Erlebnis-Vortrag

Im Ayurveda finden sich wundervolle Maßnahmen und Behandlungen, mit denen wir gezielt entgiften und entschlacken können. Bauen wir diese in unseren Alltag mit ein, so lassen sich schlackenbedingte Störungen vermeiden und unser Körper dankt es uns mit Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin
Kurs-Nr. CE4121
Freitag, 10. Oktober,
17.00 - 19.30 Uhr (3,33 UStd.)
Sanara, Zentr. f. Enspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
10,00 €

Pflege

Typgerecht schminken

und richtig pflegen

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken positiv beeinflusst werden. Verschiedene Schminktechniken für das tägliche Make up aber auch für ein besonderes Tages- und Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt.
Die kommende Jahreszeit haben wir dabei im Blick und werden Herbst-/Wintervariationen ausprobieren, mit den neuen Farben spielen und schauen, was für jede Einzelne vorteilhaft ist.

Bitte bringen Sie einen (kleinen) Spiegel und vorhandene Schminksachen mit.

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin
Kurs-Nr. CE4122
mittwochs, ab 15. Oktober
18.00 - 20.45 Uhr, 2 Abende (7,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
27,50 € (inklusive Materialkosten)

Wege der Entspannung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leben scheint das, was passiert, während wir versuchen das Leben zu planen, uns in Erinnerungen verlieren, hinter dem nachjagen, was wir wollen und mit dem kämpfen, was wir ablehnen.
Die nicht wertende Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Augenblick wirklich geschieht, ist Ausgangspunkt befriedigender Lebensgestaltung. Wir benötigen innere Klarheit, um zu erkennen, was akzeptiert und was verändert werden kann.
Das intensive praxis- und erfahrungsorientierte Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn - "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (engl. MBSR) - zählt mittlerweile zu dem wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation.
Nutzen Sie auch den Informationsabend am Montag, 22. September; siehe Kurs-Nr. 14BCE4103.

Ulrich Fochtler, Gestaltpsychotherapeut, MBSR Lehrer
Kurs-Nr. CE4302
montags, 06., 13. und 20. Oktober, 10. und 17. November, 01., 08. und 15. Dezember jeweils von 18.30 - 20.45 Uhr sowie ein Achtsamkeitstag am Samstag, 13. Dezember von 10.00 - 17.00 Uhr, mit Pausen (32 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
125,50 € (hinzu kommt das Lehrgangsmaterial - 3 CDs + 1 Arbeitsheft - in Höhe von 50,00 €, das mit dem Dozenten abgerechnet wird.)

Stressfrei durch Hypnose

Wochenendseminar

In diesem Workshop mit vielen praktischen Übungen und begleitenden Hintergrundinformationen möchten wir mit Ihnen auf eine Suche gehen ... eine Suche nach Ihren tieferen Beweggründen, Barrieren und Motivationen, die verhindern, dass Sie dem Stress entgehen können. Hypnose kann dabei unterstützen und wenn Sie es zulassen auch Vieles verändern. Stress muss nicht sein, wenn man bereit ist, alternative Rahmenbedingungen in Erwägung zu ziehen.

Fotoprojekt: „Stadtteilgesichter" Foto: Jana Kreft

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke sowie nach Bedarf auch ein Kissen mit.

Bitte denken Sie auch an etwas zu essen und zu trinken ... wir verbringen die Pausen zwischendurch gemeinsam.

Svenja Osterberg, HP für Psychotherapie, Hypnose und Traumatherapie, Maik von Fintel, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4303
Samstag, 11. Oktober, 12.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 12. Oktober, 10.00 - 16.00 Uhr
(15,33 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
46,00 €

Meditation im buddhistischen Kloster
Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet "in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen"; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.

Neben den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation - besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus - werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.

Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, im buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung), statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird.

Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.

Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen.
Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS Celle auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Kurs-Nr. CE4304
Samstag, 11. Oktober,
10.00 - 16.15 Uhr (7 UStd.)
Celle; Kloster Vien Giac, Karlsruher Str. 6, Hannover
21,00 € (hinzu kommen ca. 7,00 EUR für das Mittagessen; bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort.)

Geführte Meditation
Tore zum Bewusstsein

Geführte Meditationen ermöglichen das Finden herrlicher Schätze in uns selbst. Regelmäßige Meditationen fördern ein mehr an Energie, Konzentration und Gelassenheit. Sie tragen bei zu besserer Stimmung und Entspannung.
Sich durch Meditationen führen zu lassen, bietet auch für Ungeübte eine gute Gelegenheit, den Alltag loszulassen und eine Reise nach Innen anzutreten.
Probieren Sie es aus ...
Das Seminar findet 14-tägig statt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit, wenn Sie sich hinlegen möchten.

Margot Müller, HP Psychotherapie
Kurs-Nr. CE4305
montags, ab 29. September
19.00 - 20.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
28,50 €

Schamanismus - heute
ein Informationsabend

Sie erhalten einen Einblick in das schamanische Weltbild und wir stellen die Frage "Was hat das heute noch mit uns zu tun?". Können wir einen Nutzen aus schamanischen Ritualen ziehen?
Schamanismus ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Und - in der heutigen Zeit suchen wieder viele Menschen nach einem Wertesystem, das sie ihrer eigenen Spiritualität näher bringt. So ein System kann der Schamanismus bieten, ohne dass man seine eigene spirituelle Grundlage, seien es christliche, muslimische, buddhistische oder humanistische ... in Frage stellen muss.
Schamanismus ist keine Religion, sondern ein grundlegendes Verständnis der Welt, deren Grundprinzip lautet: "Alles ist miteinander verbunden".

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE4306
Dienstag, 21. Oktober,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
9,00 €

Reiki - intensiv
Reiki Grad I

Interessenten haben die Möglichkeit, Reiki intensiv zu erfahren bzw. zu erleben und den I. Grad nach den Richtlinien des Verbandes (RVD) zu erwerben.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:
- die Geschichte des Reiki-Usui-Systems
- Wirkungsweisen von Reiki
- Reiki Lebensregeln
- Reiki Behandlungen für andere und für einen selber mit entsprechenden Handpositionen
- Grundwissen über die sieben Hauptchakren
- Chakren Ausgleich mit Reiki
- Reiki in Kombination mit anderen Berufen bzw. Heilberufen, Heilformen.

Eine Urkunde vom Reikimeister erhalten Teilnehmende, die an dem Reiki-Abschluss-Workshop am 18. November teilnehmen. Die Gebühr für die Urkunde beträgt 5,00 EUR und ist bei dem Dozenten zu entrichten.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach
Kurs-Nr. CE4307
Samstag, 01. November, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 02. November, 10.00 - 17.00 Uhr
Dienstag, 18. November, 18.00 - 21.00 Uhr (20 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
65,00 €

Fantasievolle Klangreisen
Entspannung pur am Nachmittag nach Peter Hess

Klingende Fantasiereisen helfen, zur Ruhe zu kommen, Kraft und Mut zu schöpfen, sich fallen zu lassen und sich dann gestärkt den anfallenden Aufgaben zu widmen.
Es liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fanden. Erleben bzw. probieren Sie die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen - die die Fantasiereisen begleiten - aus; spüren und genießen Sie die sanften Vibrationen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken, eine Decke und evtl. noch ein kleines Kissen mit.

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. CE4308
montags, ab 29. September
16.15 - 17.15 Uhr, 4 Nachmittage
(5,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
20,00 €

Klangmassage
Wochenendseminar

Die Wirkung von Klängen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen sind seit über 5000 Jahren bekannt und Klangschalen werden bis heute in der indischen Heilkunst angewendet.
Die Klang-Entspannung oder Chakrenarbeit durch den Einsatz einer oder mehrerer Klangschalen unterstützt das Loslassen gestauter Energien und stärkt die Selbstheilungskräfte. Wer mit sich und seiner Umwelt im EIN-KLANG lebt, ist in der Lage, sein Leben frei und nach seinen Herzenswünschen zu gestalten.

Das Seminar vermittelt durch theoretische Grundlagen und durch viele Praxisanteile einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Klangschale.

Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage oder Massageliege mit, eine Decke, 2 bis 3 kleine Kissen, warme Socken und - wenn vorhanden - eigene Klangschalen.

Marion Tuchel, Dipl. Pädagogin, Reikimeisterin, Ausbildung in div. Massage-Techniken
Kurs-Nr. CE4309
Samstag, 22. November,
10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
25,00 €

Qi Gong & Taijiquan

Qi Gong
für den Rücken

Mit einzelnen, gezielten Übungen sollen Verspannungen und Verhärtungen langsam gedehnt und gelockert werden, was sich bald in einer verbesserten Haltung und befreiteren Atmung zeigt. Die Wirbelsäule wird gestärkt und ihre Beweglichkeit erhöht. Nacken- und Schulterbereich sind in diese Übungen eingeschlossen.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4310
dienstags, ab 30. September
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Celle; AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26
37,00 €

"Frauen-Qigong-Tag"
Wochenendseminar

"Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."
Ein paar Stunden an diesem Wochenende werden wir ausruhen und auftanken, spezielle Übungen zur Stärkung der weiblichen Energie ausprobieren.
Bei schönem Wetter werden wir auch draußen üben und die herbstlichen Sonnenstrahlen einfangen.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4311
Samstag, 25. Oktober,
13.30 - 16.30 Uhr (4 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
11,00 €

Taijiquan - die Peking Form
Wiederholungsangebot mit allen 24 Folgen

Sie haben die Möglichkeit, alle 24 Folgen der Peking Form (Yang Stil) noch einmal "gesamt" zu wiederholen. Die Form wird verfeinert und vertieft; gleichzeitig sind Teilnehmende herzlich willkommen, die die Folgen 17 bis 24 als Fortsetzung erlernen möchten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4312
mittwochs, ab 01. Oktober
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
44,00 €

Taijiquan für Fortgeschrittene
Folge 9 bis 16 (Yang-Stil)

Angesprochen sind alle, die die ersten acht Folgen zum Abschluss gebracht haben und nun die nächsten acht Folgen erarbeiten möchten. Die bereits gelernten werden wiederholt und so gefestigt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin
Kurs-Nr. CE4313
donnerstags, ab 2. Oktober, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 Abende
Am 23. Oktober muss der Kurs leider ausfallen ... bitte denken Sie daran! (14,67 UStd.)
Celle; Nadelberghalle, Nadelberg 5
44,00 €

Autogenes Training

Autogenes Training
nach Prof. Dr. J.H. Schulz
Grundseminar

Das Autogene Training (AT) ist eine Form der Selbsthypnose und der Klassiker unter den Entspannungsverfahren. Wer das AT beherrscht, kann sich damit eine Insel der Ruhe im oft hektischen Alltag schaffen, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin f. Autogenes Training, Ernährungs-und Diätberaterin
Kurs-Nr. CE4314
dienstags, ab 30. September
18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
48,00 €

Yoga

Hatha-Yoga

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen Sie, gezielt die Spannungsbögen des Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben Ihnen die Möglichkeit, aufmerksam zu werden für die Signale des Körpers. Entspannung wird möglich im gezielten Lösen der Spannung. Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber sein stellen so keine Gegensätze dar.

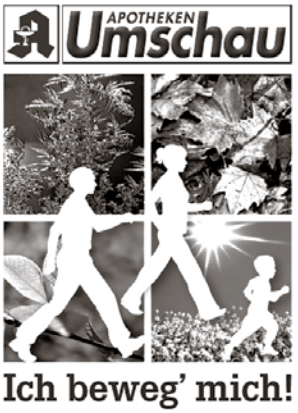
Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4315
freitags, ab 10. Oktober
09.30 - 11.00 Uhr, 9 Vormittage (18 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
49,50 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4316
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
55,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4317
montags, ab 29. September
20.15 - 21.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
55,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4318
donnerstags, ab 02. Oktober
17.00 - 18.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
55,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. CE4319
donnerstags, ab 02. Oktober
18.45 - 20.15 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
55,00 €



Kundalini - Yoga

... ist sehr effektiv und wirkt nachhaltig. Die einzelnen Übungen wirken für sich und in einer bestimmten Abfolge auf den ganzen Körper. Es gibt eine bessere Durchblutung, mehr Flexibilität und einen tiefen Atem. Rückenschmerzen werden geringer und können sich sogar auflösen. Das Nervensystem wird stabiler und gibt mehr Gelassenheit für den Alltag.
Durch Meditationen werden Gedanken bewusster, es werden Alternativen zum

endlosen Grübeln erlebt und ein wohliges Gefühl von innerer Ruhe stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Decke, wenn vorhanden eine Yogamatte, warme Socken und auch Wasser zum Trinken mit.

Harpurkh A. Zeiger, Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. CE4320
montags, ab 29. September
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Unterrichtsraum wird noch bekannt gegeben
60,00 €

Bewegung

Mit Schwung in den Tag

Mobilisieren, kräftigen und dehnen des ganzen Körpers mit besonderen Übungen für einen starken Rücken - das bringt Sie schwungvoll in den Tag!

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; Prävention HuB/HKT
Kurs-Nr. CE4502
mittwochs, ab 01. Oktober
09.30 - 10.30 Uhr, 9 Vormittage (12 UStd.)
Celle; Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
36,00 €

Gymnastik für den ganzen Körper
am Vormittag

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper -- "vom Scheitel bis zur Sohle" -- ansprechen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4503
donnerstags, ab 25. September
09.00 - 10.00 Uhr, 11 Vormittage (14,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
44,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen in jedem Alter, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.
Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4504
donnerstags, ab 25. September
10.10 - 11.10 Uhr, 11 Vormittage (14,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
44,00 €

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4505
donnerstags, ab 25. September
11.15 - 12.15 Uhr, 11 Vormittage (14,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
44,00 €

Gymnastik für Problemzonen

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problemzonen Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. CE4506
montags, ab 29. September
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
65,00 €

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4507
dienstags, ab 09. September
09.00 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Marion Suchy, Übungsleiterin
Kurs-Nr. CE4508
dienstags, ab 09. September
10.10 - 11.10 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Beate Schadinsky, Sportlehrerin
Kurs-Nr. CE4509
dienstags, ab 02. September
19.00 - 20.00 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
72,00 €

Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag

Ein ganzheitliches Training für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen, Beweglichkeit und Stabilität inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken rundet das Programm ab.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4510
mittwochs, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4511
mittwochs, ab 01. Oktober
10.00 - 11.00 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4512
mittwochs, ab 01. Oktober
11.00 - 12.00 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
52,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden.
An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4513
mittwochs, ab 01. Oktober
19.10 - 20.10 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
40,00 €

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4514
mittwochs, ab 01. Oktober
20.15 - 21.15 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
40,00 €

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene

Die Gefahr, Osteoporose zu bekommen, ist besonders in der Mitte des Lebens groß. Eine der Säulen dagegen anzugehen, also vorbeugend zu arbeiten, ist die Bewegung, die gezielte Gymnastik.
Diese beinhaltet ein rückengerechtes Haltungsverhalten im Alltag, Arbeit in die Aufrichtung, d.h. Kräftigung und Dehnen der Muskulatur (z.B. mit Hanteln und Theraband), Koordinations- und Balanceübungen.

Siegrun Thierbach, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. CE4515
montags, ab 29. September
15.00 - 16.00 Uhr, 10 Nachmittage (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
40,00 €

Fit und aktiv
Sport für den Mann

Erik Zeiske, Sportlehrer
Kurs-Nr. CE4516
donnerstags, ab 18. September
18.30 - 19.30 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)
Celle; Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
32,00 €

Kantaera

Kantaera ist ein Wohlfühltraining und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Mit einem Tempo von ca. 128 bpm liegt das Kantera-Training unter der Geschwindigkeit des normalen Aerobic-Trainings.
Kantaera ist besonders, da es trotz Dynamik gelenkschonend ausgeführt wird und auf eine schonende Weise aufbaut. Zur passenden Musik werden leicht umzusetzende Aerobic-Moves und Elemente aus den Bereichen Karate, Kickboxen sowie Boxen und TaeBo eingeübt. Die Schrittfolgen sind einfach und für ALLE leicht umsetzbar.

Wolfgang Steller, liz. Kampfsporttrainer, Kantaera-Instructor
Kurs-Nr. CE4517
montags, ab 22. September
20.00 - 21.00 Uhr, 11 Abende (14,67 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
44,00 €

Aerobic & viel mehr

Mit Bewegungselementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald, Aerobic-Instructor
Kurs-Nr. CE4518
dienstags, ab 23. September
18.00 - 19.00 Uhr, 11 Abende (14,67 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
44,00 €

swing & move & smile
= smovey

Probieren Sie es einmal aus! Smovey-Fitness ist ein schwingendes Bewegungsprogramm für jung & alt.
Sie trainieren die Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskulatur; außerdem noch Ihr Herz- und Kreislaufsystem.
Smovey formt und strafft Körper & Bindegewebe ... einfach und effektiv!
Die "smoveys" werden zur Verfügung gestellt.
Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. CE4523
montags, ab 29. September
17.15 - 18.15 Uhr, 4 Termine (5,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
19,00 €

Rätselbild „Stadtteilgesichter“:
7. Buchstabe des Stadtteils = 1. Lösungsbuchstabe
Foto: Karin Dörr

Zumba

Ein mitreißendes Workout erwartet Sie: exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und macht richtig Spaß. Sie gewinnen Energie und Kraft.

Sandra Muhs, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4519
mittwochs, ab 01. Oktober
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
40,00 €

Zahra Ekinci, Zumba-Lehrerin
Kurs-Nr. CE4520
donnerstags, ab 27. November
18.00 - 19.00 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)
Celle; Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
32,00 €

Pferdesport"
Auffrischung oder Neubeginn in Theorie & Praxis

Eine Chance für Erwachsene, die schon länger mit dem Gedanken spielen, ihre Pferdeliebe aus der Jugendzeit wieder aufzufrischen oder neu zu entdecken ... Ebenso ist dies ein Angebot für Neueinsteiger/-innen, die unter gleichgesinnten Erwachsenen den Umgang mit dem Pferd in Theorie und Praxis erlernen möchten. Hier können Sie evtl. Ängste abbauen, den Alltagsstress für einige Zeit vergessen und sich (wieder) mit dem Pferdevirus infizieren.
Der Auffrischung der Reitkenntnisse aus der Jugend oder dem Neubeginn steht eigentlich nichts im Weg!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen - falls vorhanden - eine Reitkappe oder einen Fahrradhelm und festes Schuhwerk mit.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin
Kurs-Nr. CE4524
montags, ab 29. September
19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)
Reithalle in Klein Hehlen, Dorfstr. 7
36,00 €

Tanz

Tanzen!

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz & Kreislauf, Kopf & Füße. Bei Kreistänzen aus vielen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. CE4601
dienstags, ab 30. September
15.00 - 16.30 Uhr, 8 Nachmittage (16 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
48,00 €

American Line Dance
Wochenendseminar

Let's go... auf geht's in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik.
Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas - Line Dance.

Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen.
Eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine "Krepp- oder Gummisohle") und etwas zu trinken mit.

Corina Born
Kurs-Nr. CE4602
Freitag, 07. November, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 08. November, 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 09. November, 10.00 - 13.00 Uhr (10 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
30,00 €

Folkloretänze
Wochenendseminar

Rhythmisch - gefühlvoll - ausgelassen - besinnlich ... Folkloretänze bieten eine faszinierende Vielfalt. Es sind Kreistänze, die zum Leben, der Kultur der Menschen dazugehören.
Tanzen Sie einmal wieder, hier können Sie allein kommen.

Bltte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen leichte (Tanz-)Schuhe mit.

Brigitte Niemeyer, Tanzleiterin für meditativen Tanz und für Folkloretänze
Kurs-Nr. CE4603
Samstag, 25. Oktober, 16.00 - 18.15 Uhr
Sonntag, 26. Oktober, 10.00 - 12.15 Uhr (6 UStd.)
Raum der Dozentin, Kiefernhain 4, Celle
18,00 €

Orientalischer Tanz - "Raks Sharki"
Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen

miteinander und auch füreinander tanzen können.
Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper. Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Bitte tragen Sie möglichst Gymnastikkleidung und bringen Gymnastikschuhe und eine Tuch für die Hüften mit.

Christine Witting
Kurs-Nr. CE4604
mittwochs, ab 01. Oktober
20.35 - 21.35 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
36,00 €

Orientalischer Tanz - "Raks Sharki"
Aufbaustufe

Nach dem warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, langsame und schnelle Trommeltänze, Tänze mit dem Fächer, Tänze mit der Isis-Wings, Leuchtertänze, den Schimmy ... und wir erlernen den sicheren Umgang mit den Zimbeln, der sofort mit Tanzschritten kombiniert wird.

Christine Witting
Kurs-Nr. CE4605
mittwochs, ab 17. September
19.00 - 20.30 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Celle; Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
66,00 €

Discofox
Wochenendseminar

Haben Sie Lust auf den meistgetanzten Tanz in Deutschland? Dann sollten Sie mitmachen!
Sie erlernen hier die Schritte "ganz fix" ... und werden Lust bekommen, weiter zu machen.

Discofox tanzen Sie zu fast jeder Musik (4/4 Takt) und auf fast jeder Veranstaltung! Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4606
Freitag, 14. November, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 15. und Sonntag, 16. November, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Tanz-Crashkurs
Wochenendseminar

Wer bisher noch nicht oder wenig getanzt hat und einfach einmal verschiedene Tänze ausprobieren möchte, der ist hier richtig. Discofox, Walzer, Foxtrott ... eine "Grundausstattung" für jede Tanzfeier erlernen Sie im Nu.
Bitte melden Sie sich paarweise an.
Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4607
Freitag, 10. Oktober, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 11. und Sonntag, 12. Oktober, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

... noch mehr Discofox - im Neuen Jahr
Aufbaukurs - Wochenendseminar

Sie kennen die Grundschritte oder hatten an unseren Discofox-Tanzkursen bereits teilgenommen? Sie möchten mehr ... mehr "Figuren" kennen lernen, ausprobieren und üben damit Sie - im Neuen Jahr - noch viel mehr Spaß auf der Tanzfläche haben? Dann sollten Sie dieses Wochenende auf keinen Fall verpassen.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. CE4608
Freitag, 09. Januar 2015, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 10. und Sonntag, 11 Januar 2015, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
24,00 €

Kochen und Genießen

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen ein Geschirrtuch und für übrig gebliebene Speisen auch kleine Behälter mit ... Danke!.

Kulinarische Männerrunde
Thema: gut vorbereitet genießen

Wenn "Mann" nicht jeden Tag am Herd stehen möchte, wenig Zeit zum Kochen hat oder Gäste eingeladen möchte, dann sind Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen, ideal. Kräftige und leichte Ideen werden Sie ausprobieren.

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4801
donnerstags, ab 18. September
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
47,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

"Kalorienarm in einer kalorienreichen Zeit"

Herbst und Winter stehen schon vor der Tür ... somit auch wieder die Zeit zum Schlemmen, die Zeit für deftige Gerichte. Wir haben für Sie Herbst- und Winterrezepte rausgesucht, die wärmen, verwöhnen und uns (kalorienarm) schlemmen lassen ... bei Kälte, Regen und während der dunklen Jahreszeit.

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4802
mittwochs, ab 17. September
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Anneliese Stadie
Kurs-Nr. CE4803
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Vegane Küche

Wir bereiten ein veganes Menü zu ... aber -- was ist eigentlich "vegan"? Wo sind Unterschiede zur ganz normalen oder zur vegetarischen Küche?
Probieren Sie die vegane Ernährung einmal aus, erfahren Sie Vor- oder auch Nachteile dieser Ernährung.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4804
mittwochs, ab 12. November
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
43,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Herbst ... mit allen Sinnen

Wir werden die leuchtenden Farben des Herbstes genießen - mit den Augen, dem Gaumen und Gerichte zaubern, die uns verzaubern.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4805
dienstags, ab 07. Oktober
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
44,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten

Brot mit Auflage

Der Duft von frisch gebackenem Brot - und das in unterschiedlichen Variationen - wird uns den Abend über begleiten. Dazu bereiten wir nicht alltägliche Aufstriche zu. Verpassen Sie diesen köstlichen Abend nicht!

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Kurs-Nr. CE4806
Mittwoch, 10. Dezember,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
22,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Genussvoller Ferienstart auf italienisch

Herbstliche italienische Genüsse bringen Sie in Ferienstimmung ... was bietet Italien zu dieser Zeit? Probieren Sie es aus und genießen Sie die kulinarische Italienreise.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. CE4807
Freitag, 24. Oktober,
16.00 - 20.30 Uhr (6 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule Hambühren, Gebäude I, Versonstr.
34,60 € (einschließlich Lebensmittelkosten)

Dänisch: Kultur und Küche siehe Kurs Nr. 14BCE3501

Türkische Küche

... sie ist auch kulinarisch eine Schnittstelle zwischen Orient und Okzident. Obst und Gemüse sind reichlich vorhanden, die Gewürze sind orientalisch ausgerichtet, Joghurt nimmt eine Sonderstellung ein. Es gibt vieles auszuprobieren.

Füsun Meyer, Lehrerin
Kurs-Nr. CE4808
Montag, 24 November
Mittwoch, 26. November
18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
38,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten

Indische Küche

Duft & Geschmack Indiens sind betörend ... authentische Gerichte sowohl aus dem Norden als auch aus dem Süden bereiten Sie zu. Sie werden die "Alltagsküche" dieses Landes kosten und sicherlich viele neue Ideen aufnehmen.

Shruthi Malur
Kurs-Nr. CE4809
Mittwoch,
18.30 - 21.30 Uhr (8 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
40,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und -- ob feurig, scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach -- bei der Fülle von Rezepten kommen alle Genießer auf den Geschmack.

Panprapai Vieth
Kurs-Nr. CE4810
montags, ab 29. September
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für den weiteren Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Panprapai Vieth
Kurs-Nr. CE4811
montags, ab 01. Dezember
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
56,00 € (einschließlich Lebensmittelkosten für die ersten beiden Abende. Die Lebensmittelkosten für den weiteren Abend werden mit der Dozentin abgerechnet.)

Wassersport

Ob Sportboot oder Segelyachten
Was Sie über den Wassersport wissen sollten
Informationsabend

Ob Sie gemütlich auf dem Wasser "schippern" wollen oder Touren planen und sich einen sportlichen Urlaub auf See vorstellen können - die VHS Celle bietet Vorbereitungskurse zur Erlangung von Befähigungszeugnissen an, die für den Wassersport erforderlich sind. Der Sportbootführerschein-See (SBF, See) ist ein Grundlagenschein und Voraussetzung für weitere gesetzlich vorgeschriebene Befähungszeugnisse. Es kommt nun auf Ihre Interessen an.
Wo brauche ich welchen Führerschein? Kann ich nicht auch ohne Schein fahren?
Was bedeutet Sportbootführerschein See und Binnen? Was ist der Sportküstenschifferschein?
Funk an Bord - heute Pflicht?
Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse für einen Laien?
Chancen und Zeitaufwand, die Prüfungen zu bestehen?
Seemann und Seefrau - ahoi!
Es entstehen zusätzliche Kosten für Lernmaterial, Praxis und Prüfungen.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4901
Montag, 29. September,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Die Teilnahme an dem Informationsabend ist gebührenfrei

Sportbootführerschein Binnen und See
Basismodul

Die Sportbootführerscheine Binnen und See werden künftig als Modulsystem geprüft. Es gibt ein gemeinsames Basismodul und darauf aufbauende Module für Binnen und See. Basisfragen sind im Binnen- und Seebereich identisch.
Das Basismodul wird nur einmal geprüft und befreit dann bei einer weiteren Prüfung von diesen Fragen. Wer bereits einen Sportbootführerschein besitzt, ist bei einer Prüfung zum jeweils anderen Schein von der Beantwortung der Basisfragen befreit.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4902
Samstag, 04. Oktober,
10.00 - 16.00 Uhr (6 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
24,00 €

Sportbootführerschein, See
(SBF-See)
Wochenendkurs

Für angehende Segler/-innen ist der gesetzlich vorgeschriebene SBF-See unerlässlich, weil er für die Prüfung zum Sportküstenschifferschein (SKS) zwingend unerlässlich wird.
In diesem Kurs werden die Seespezifischen Fragen bearbeitet und auf die theoretische Prüfung vorbereitet. Wer noch keinen Sportbootführerschein besitzt, muss bei einer Prüfung auch die Basisfragen beantworten, die im Kurs "Basismodul" bearbeitet werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
15. November 2014
Die Prüfungsgebühr beträgt ca. 75 € und wird an den Dozenten gezahlt. Die erforderliche Praxisausbildung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Die für den Kurs und die spätere Praxis nötigen Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt und direkt mit den Kursteilnehmenden abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4903
Samstag, 11. und 25. Oktober,
Sonntag, 12. und 26. Oktober,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
(24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
96,00 € (ohne Prüfungsgebühr)

Sportbootführerschein Binnen
Wochenendseminar

Vorgesehener Prüfungstermin:
15. November 2014

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4904
Sonntag, 05. Oktober, 09.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 18. Oktober, 09.00 - 15.30 Uhr
(14 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
79,00 €

Sportküstenschifferschein (SKS)
Wochenendseminar

Gerd Steffen, Sportseeschiffer
Kurs-Nr. CE4905
Freitag, 09. Januar, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 10. Januar, 09.30 - 17.30 Uhr
Sonntag, 11. Januar, 09.00 - 17.30 Uhr
Freitag, 23. Januar, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 24. Januar, 09.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 25. Januar, 09.00 - 17.30 Uhr
(44 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
176,00 € (plus Prüfungsgebühr, die über den Dozenten abgerechnet wird)

Golf

Golf - Abschlag mit Freude
Einführung in das Golfspiel
In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herzogstadt Celle (GCHC)

Dieser Kurs wendet sich an golfinteressierte Personen ohne Vorkenntnisse. Es erfolgt eine Einweisung in das kurze und lange Spiel. Zum Abschluss findet ein Spiel über 2 Golfbahnen auf dem Platz statt.
In den Kursgebühren sind die Kosten für das Ballgeld (1 x Zehnerkarte) und das Range-Fee für 4 Tage enthalten. Das bedeutet, dass die Übungseinrichtungen (Driving-Range, Putting-Grün und Piching-Grün) vor und nach den Unterrichtsstunden zur Verfügung stehen. Die Leihschläger werden vom Lehrer zur Verfügung gestellt. Es wird eine der Witterung entsprechende, sportlich-legere Kleidung empfohlen; bitte keinen Trainings- oder Jogginganzug tragen. Als Schuhwerk wird ein fester und rutschfester Sportschuh (z.B. Tennisschuh) oder ein Wanderschuh empfohlen.

GolfClub Herzogstadt Celle e.V.
Kurs-Nr. CE4910
Einführung:
27. September, um 15.00-16.00 Uhr
1. und 2. Oktober jeweils 17.00 - 19.00 Uhr, 4. Oktober von 10.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr sowie am 5. Oktober 2014 von 14.00 - 16.00 Uhr (15 UStd.)
Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen
99,00 €

GolfClub Herzogstadt Celle e.V.
Kurs-Nr. CE4911
Einführung:
4. Oktober, um 15.00 - 16.00 Uhr
8. und 9. Oktober jeweils 17.00 - 19.00 Uhr, 11. Oktober von 10.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr sowie am 12. Oktober 2014 von 12.00 - 14.00 Uhr (15 UStd.)
Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen
99,00 €

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

EDV

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Qualifizierung" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie in verschiedenen Programmbereichen!

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 23. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Apple

Apple: Einstieg in die Welt - Grundkurs

Wochenendkurs

Noch nie war es so einfach, die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einem Apple Computer zu lernen und zu verstehen.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit eigenem Apple-Notebook, welches zum Kurstermin mitgebracht werden muss!

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5101
Samstag, 11. Oktober,
09.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
38,00 €

Betriebssysteme und Office

Windows 7 und Microsoft Office

Bildungsurlaub

Nach dem Kurs können Sie mit Windows 7 umgehen. Zusätzlich kennen Sie die Grundlagen der Office-Suite.

Sie lernen...
- das Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation, Inbetriebnahme eines PCs
- Systemsteuerung, Benutzerverwaltung
- Desktop, Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Office-Paket mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Zahlreiche Übungsaufgaben zur Vertiefung

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5102
Montag, 19. bis Freitag, 23. Januar 2015, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
140,00 €

PC-Einstieg mit Windows

Wochenendkurs

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5103
Freitag, 10. Oktober, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 11. Oktober, 08.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 12. Oktober, 08.00 - 13.00 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
70,00 €

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Kurs-Nr. CE5104
dienstags, ab 11. November
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
70,00 €

MS-OFFICE Anwendungen für Einsteiger/-innen

WORD, EXCEL, POWERPOINT
Wochenendkurs

Sie lernen...
- den Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten

Bringen Sie zum ersten Abend Ihre Fragen mit.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5105
Freitag, 21. November, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 22. November, 08.00 - 17.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
56,30 €

MS-Office für Fortgeschrittene

Excel, Word und PowerPoint sind alleine schon leistungsfähige Programme.
Aber erst durch die Verknüpfung der Office-Anwendungen entfalten sie ihr volles Potenzial.

Sie lernen...
- PowerPoint Präsentationen mit Elementen aus Word und Excel

- Importieren und exportieren von Daten
- Inhalte (z.B. Tabellen/Diagramme) einfügen mit und ohne Verknüpfung
- Grafikbearbeitung mit MS Office

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5106
montags, ab 24. November
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €

OPEN OFFICE und LIBRE OFFICE
die kostenlose Alternative zu Word, Excel & Co.
Wochenendkurs

Nach dem Kurs können Sie Texte, Präsentationen, Datenbanken sowie Tabellenkalkulationen bearbeiten. Im Gegensatz zum teuren Microsoft Office sind Open Office und Libre Office allerdings kostenlos, voll kompatibel und im Leistungsumfang ebenbürtig. Dateien der MS Office-Programme können Sie damit bearbeiten und für die Weiterverarbeitung unter MS Office abspeichern.

Nach Absolvierung des Kurses können die Teilnehmenden
- anspruchsvolle Texte (Briefe, Bewerbungen etc.) anfertigen
- persönliche Präsentationen erstellen und
- einfache Tabellenkalkulationen durchführen.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Kurs-Nr. CE5107
Freitag, 14. November, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 15. November, 08.00 - 17.00 Uhr (15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
52,60 €

Textverarbeitung

An der VHS Celle können Sie Prüfungen zu Windows und Office ablegen. Es handelt sich um international anerkannte Prüfungen des Xpert Europäischen Computerpasses. Nähere Informationen und Beratung: Markus Fink 05141/929823

Textverarbeitung mit WORD 2013

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernern Textverabeitung erstellen.

Sie lernen...
- WORD-Benutzeroberfläche und Programmeinstellungen
- Text erstellen, bearbeiten und korrigieren, Text markieren, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Silbentrennung, automatische Korrekturen
- Zwischenablage verwenden (Text kopieren oder verschieben)
- Text suchen und Text ersetzen
- Grundlagen der Textgestaltung mit Zeichen- und Absatzformatierung und einfachem Seitenlayout
- Seitenansicht, Drucken
- Dateiablage

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5108
mittwochs, ab 15. Oktober
18.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
Bildungsurlaub

Nach dem Kurs können Sie die Tabellenkalkulation Excel 2010 effizient bedienen, um Aufgaben schnell und zuverlässig lösen zu können.

Sie lernen...
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Funktionen und Namen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme

Nach Absolvierung des Kurses kann die Prüfung "Tabellenkalkulation" für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5109
Montag, 20. bis Freitag, 24. Oktober, jeweils 08.00 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
165,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5110
montags, ab 29. September
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
85,00 € (inklusive Lernmittel)

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5111
Freitag, 17. Oktober, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 18. Oktober, 08.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 19. Oktober, 08.00 - 13.00 Uhr (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
85,00 € (inklusive Lernmittel)

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Karin Dörr

Outlook

Kommunikation mit Outlook 2013

Nach dem Kurs können Sie Outlook nutzen um E-Mails und Ihre Termine zu verwalten.

Sie lernen...
- E-Mails empfangen, versenden, organisieren
- Anhänge nutzen
- Termine verwalten

Vorausgesetzt werden Grundlagen der EDV. Eine E-Mail Adresse wird im Kurs nicht angelegt und muss vorhanden sein.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5112
Samstag, 22. November,
08.30 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
26,00 €

Präsentation

Präsentation mit POWERPOINT 2013

Nach dem Kurs können Sie ansprechende Präsentationen systematisch erstellen. Außerdem wissen Sie, was über die Technik hinaus wichtig für eine gelungene Präsentation ist.

Sie lernen...
- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen und Objekte integrieren

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
Kurs-Nr. CE5113
dienstags, ab 30. September
18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
75,00 € (inklusive Lernmittel)

Microsoft Word 2013 in English

Everyone familiar with the older Microsoft WORD versions, learn the new features in Microsoft WORD 2013. This course will be held in English language, so you might improve your English as well.

You will learn...
- using the new interface effectively
- helpful program settings
- Insert drawing elements and graphics
- Layout control (instead of side view)
- Insert tables
- Edit documents from previous versions (compatibility mode)
- Create PDF documents
- Tips and tricks.

Usha Kaveri
Kurs-Nr. CE5114
donnerstags, ab 16. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
52,00 €

Fit im Rücken - Fit mit WORD 2013

Wer effizient am PC arbeitet, benötigt einen starken Rücken. An diesem Tag verbinden Sie beides.
Vormittags lernen Sie die Neuerungen in WORD 2013 kennen. Nachmittags gönnen Sie Ihrem Rücken wohltuende Übungen, die Sie auch am Arbeitsplatz einsetzen können.

Sie lernen in WORD...
- die neue Oberfläche kennen
- hilfreiche Programmeinstellungen
- Neues bei der Dokumentgestaltung
- Zeichnungselemente und Grafiken einfügen
- Layoutkontrolle (statt Seitenansicht)
- Tabellen einfügen
- PDF-Dokumente erstellen
- Tipps und Tricks

Sie lernen für Ihren Rücken...
- Tipps und Tricks, um die Wirbelsäule zu entlasten
- Entspannungs- und Atemübungen

Vorrausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows und Word.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE5115
Samstag, 22. November,
08.30 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
28,00 €

Fit im Rücken - Fit mit EXCEL 2013

Wer effizient am PC arbeitet, benötigt einen starken Rücken. An diesem Tag verbinden Sie beides.
Vormittags lernen Sie die Neuerungen in EXCEL 2013 kennen. Nachmittags gönnen Sie Ihrem Rücken wohltuende Übungen, die Sie auch am Arbeitsplatz einsetzen können.

Sie lernen in EXCEL...
- die neue Benutzeroberfläche kennen
- hilfreiche Programmeinstellungen
- Layoutkontrolle statt Seitenansicht
- PDF-Dokumente erstellen
- Tipps und Tricks

Sie lernen für Ihren Rücken...
- Tipps und Tricks, um die Wirbelsäule zu entlasten
- Entspannungs- und Atemübungen

Vorrausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows und Excel.

Dozententeam
Kurs-Nr. CE5116
Samstag, 06. Dezember,
08.30 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
28,00 €

Die individuelle eigene Homepage
HTML, CSS

Nach dem Kurs können Sie eine individuelle eigene Internetseite erstellen: von der Planung der Homepage über die verschiedenen Techniken der Webseitengestaltung bis zur erfolgreichen Übertragung in das Internet.

Sie lernen...
- Übersicht über verschiedene Techniken (Baukasten, Management System, Individualseite)
- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- Cascading Style Sheet (CSS)
- Einbindung von JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Erstellen einer Image Map
- Formular erstellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5118
donnerstags, ab 09. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
75,00 €

CMS Online Designer im Bereich: Beruf und Qualifizierung

Revit-Architecture
Wochenendkurs

Lernen Sie das speziell für die Gebäudedatenmodellierung (Building Information Modelling) konzipierte CAD-System für Architekten, Bauzeichner und andere Planer im Hochbau kennen.
Von der Benutzeroberfläche bis hin zur Planausgabe werden die grundlegenden Werkzeuge zur Erstellung eines Gebäudemodells erläutert.
Anhand eines Projektes lernen Sie, wie einfach das Arbeiten mit Revit Architecture ist, da durch die parametrische Technologie und die zentrale Speicherung alle Änderungen für das gesamte Projekt wirksam sind. Unabhängig davon, ob Sie die Änderung in Modellansichten, Zeichnungen, Bauteillisten, Schnitten oder Planansichten vornehmen.

Sie lernen...
- Benutzeroberfläche und Einstellungen
- Ebenen
- Gebäude konstruieren mit Bauteilen (Wände, Fenster, Türen, usw.)
- Bemaßung, Beschriftung
- Ableitung von Schnitten und Ansichten
- Planerstellung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur
Kurs-Nr. CE5119
Samstag, 15. und 29. November, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr, und Sonntag, 16. und 30. November, jeweils 9.00 - 13.00 Uhr, 4 Termine (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
102,00 €

Social Networks -
Gemeinschaften im Internet
Wie funktionieren StudiVZ, Facebook, Google+, Xing, LinkedIn, Twitter und Co.

Social Networks sind Treffpunkte im Internet, an denen sich Benutzer/-innen virtuell treffen, vernetzen und austauschen können. Der Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten dieser neuen Art der Kommunikation und Kontaktpflege.

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die diese neue Art der Kommunikation nutzen wollen, aber auch an Eltern, die wissen wollen, was ihre Kinder eigentlich im Netz tun: ein wichtiges Thema wird der Schutz der Privatsphäre in den Sozialen Netzwerken sein.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5120
Samstag, 10. Januar 2015,
09.00 - 14.00 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
24,50 €

Rätselbild „Stadtteil-Gesichter“
2. Buchstabe des Stadtteils = 2. Lösungsbuchstabe
Foto: Sabine Reimers

Mobile Geräte

Mobilfunk mit Handy, Smartphone und Tablet
Wissenswertes rund um die "kleinen Mobilfunkgeräte"

Wie funktioniert Mobilfunk eigentlich? Brauche ich ein Handy, ein Smartphone oder ein Tablet? Ein iPhone, ein Gerät mit Android, Windows Phone oder doch etwas anderes? Welches Netz und welcher Anbieter sind für mich richtig? An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Sie lernen...
- Unterschiede zwischen den verschiedenen Systemen
- technische Fachausdrücke verstehen
- Netze, Anbieter, Vertragsarten, Kosten(-fallen)
- Einsatz im Ausland
- Hinweise zur (Notfall)Ortung

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5131
montags, ab 06. Oktober
17.30 - 19.45 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
13,00 €

Mobil telefonieren siehe auch Bereich Technik CE1411

Android für Einsteiger/-innen

Schritt für Schritt werden Sie ihr Android Gerät kennen lernen. Vom Auspacken bis zum Telefonieren und Surfen.

Sie lernen...
- erstes Einschalten und Einrichten
- erste Schritte mit dem Gerät
- telefonieren und grundlegende Funktionen

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5132
dienstags, ab 14. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
30,00 €

Android Smartphones und Tablets
Workshop

Android ist neben iOS von Apple das erfolgreichste Smartphone-Betriebssystem. Lernen Sie das System noch besser kennen und bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit!

Sie lernen...
- Grundlagen
- Möglichkeiten und Gefahren
- Anwendungen, Browser und Apps. Wo finde ich die richtigen und auf was gilt es zu achten?

Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Sie sollten schon erste Erfahrungen mit einem Android Gerät gemacht haben.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5133
mittwochs, ab 12. November
18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
45,00 €

Android Custom ROMs
Alternative Android-Versionen

Für Ihr Smartphone gibt es keine Updates mehr oder Sie haben einfach Lust am Basteln? Dann benötigen Sie ein alternatives Android Betriebssystem, ein Custom-ROM. Damit erhalten Sie ein aktuelles Android, geggbenenfalls auch für Ihr älteres Smartphone.

Im Kurs lernen Sie, ein alternatives Android Betriebssystem zu installieren.

Bitte bringen Sie Ihr Android Gerät zum Kurs mit.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5134
dienstags, ab 02. Dezember
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
26,00 €

iPhone, iPad, iPod Touch
Wochenendkurs

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Nach dem Kurs kennen Sie Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden, und wissen, wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.

Sie lernen...
- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand – was kommt noch?

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Kurs-Nr. CE5135
Samstag, 15. November, 09.00 - 14.00 Uhr
Samstag, 29. November, 09.00 - 14.00 Uhr (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
45,00 €

IT - Lehrgänge

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software zu konfigurieren.

Sie lernen...
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, DNS, Hostnamen, Ports)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.
Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Win-

dows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5705
montags, ab 06. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
160,00 € (inklusive Lernmittel)

Fachkraft IT im Bereich: Beruf und Qualifizierung

(X)HTML & CSS
Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt
Bildungsurlaub

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Sie lernen...
- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Diese Veranstaltung ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer".

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5711
Montag, 26. bis Freitag, 30. Januar 2015, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
195,00 € (inklusive Lernmittel)

CMS Online Designer im Bereich: Beruf und Qualifizierung

Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC - intensiv

Sie lernen das 10-Finger-Tastschreiben im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin
Kurs-Nr. CE5901
dienstags, ab 30. September
18.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
78,00 €

EDV-Kurse für Frauen

EDV-Kursberatung
Am Dienstag, 23. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Grundlagen der EDV mit Windows 7
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Der Kurs ist für alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten oder nur geringe Kenntnisse haben. Nach dem Kurs können Sie systematisch mit dem PC umgehen.

Sie lernen...
- mit Ordnern und Dateien umgehen (Windows Explorer).
- verschiedene Programme benutzen.
- sich im Internet zurecht finden (Internet Explorer).
- E-Mails schreiben, senden und empfangen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.
Kurs-Nr. CE5401
mittwochs und freitags, 8., 10., 17., 22. und 24. Oktober,
08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
83,00 € (inklusive Lernmittel)

Textverarbeitung mit WORD 2013
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Nach dem Kurs können Sie Briefe und Dokumente mit einer modernen Textverarbeitung erstellen.

Sie lernen...
- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.
Kurs-Nr. CE5402
mittwochs und freitags, 12., 14., 19., 21. und 26. November,
08.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013
für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument zur Planung, Berechnung, Entscheidungsfindung. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schnell und genau erstellen. Diagramme, Grafiken und Tabellen können zur Veranschaulichung angefertigt werden.

Sie lernen...
- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5403
montags und mittwochs, 10., 12., 17., 19. und 24. November,
14.30 - 17.40 Uhr, 5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
88,00 € (inklusive Lernmittel)

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2013
Aufbaukurs für Frauen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sie lernen...
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Absolute und relative Bezüge
- Einfach und verschachtelte Verknüpfungen
- Wenn-Dann-Funktionen
- S-Verweise
- Datumsfunktionen
- Mathematische, statistische und logische Funktionen
- Preisvergleichsrechnungen
- Stundenberechnungen
- Zeitvergleichsrechnungen
- Daten in Diagrammen darstellen

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
Kurs-Nr. CE5404

mittwochs und montags, 26. November, 01., 03., 08. und 10. Dezember, 14.30 - 17.40 Uhr, 5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
78,00 € (inklusive Lernmittel)

EDV für Senioren/-innen

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 23. September, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.
Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.
Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs

für Senioren/innen am Vormittag

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass "computern" nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Sie lernen...
- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnise vorausgesetzt.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
Kurs-Nr. CE5501
Montag, 06. bis Freitag, 10. Oktober, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €
Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur

Kurs-Nr. CE5502
Montag, 13. bis Freitag, 17. Oktober, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I

für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Sie lernen...
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
Kurs-Nr. CE5503
Montag, 17. bis Freitag, 21. November, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs II

für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Rainer Meyer

Sie lernen...
- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-"Zubehör"

Die Teilnehmenden sollten den Aufbaukurs I besucht haben und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
Kurs-Nr. CE5504
Montag, 12. bis Freitag, 16. Januar, jeweils 08.30 - 11.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
65,00 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter"
Foto: Jana Kreft

Bilder bearbeiten und organisieren mit PICASA

Mit dem kostenlosen Programm PICASA können Sie Ihre Bilder organisieren und bearbeiten.

Sie lernen...
- Fotos von der Kamera auf den PC übertragen
- Fotos organisieren, ordnen und katalogisieren
- Fotos bearbeiten (u.a. Rote Augen entfernen und Zuschneiden)
- Diashows erstellen

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur
Kurs-Nr. CE5505
Montag, 13. bis Freitag, 17. Oktober, jeweils 14.30 - 17.40 Uhr, (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
70,00 €

VHS-Computerclub

Praktische Fragen am PC lösen
Nachmittagskurs für Senioren/innen

Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit, sich beim lockeren Klön-Schnack über EDV-Themen auszutauschen - Kaffee inklusive! Ihre Themen werden dann gleich im EDV-Raum aufgegriffen. Sie können sich gegenseitig Möglichkeiten zeigen oder zusammen Neues ausprobieren. Erfahrene Dozenten begleiten Sie dabei. Mit Freude und unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie so Ihre Computerkompetenz.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs "PC-Einstieg mit Windows" absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur, Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5551
mittwochs, ab 20. August
15.00 - 17.30 Uhr, 4 Nachmittage
(13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
43,30 €

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur, Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. CE5552
mittwochs, ab 22. Oktober
15.00 - 17.30 Uhr, 4 Nachmittage
(13,33 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
43,30 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

VHS FACHKRÄFTETAG

Vielen Branchen und Regionen Niedersachsens fehlen bereits heute gut ausgebildete Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.
Erfahren Sie, wie die VHS Celle Ihre Firma bei der Qualifizierung und Weiterentwicklung von dringend benötigten Fachkräften unterstützt.

Weiter Informationen bei
Markus Fink,
m.fink@vhs-celle.de, 05141/9298 23
Di., 30. September 2014, 17:00 – 18:15 Uhr
VHS Haus, Trift 20, Saal
Kursnummer: CE7000

Wir setzen auf
HERDT
Schulungsmaterialien
www.herdt.com

Frauen & Wirtschaft
Koordinierungsstelle von Stadt und Landkreis Celle

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle
Am Französischen Garten 1
29221 Celle

Tel.: 05141/12473 oder. 12476
Fax: 05141/127631
E-Mail: frauenundwirtschaft@celle.de
Internet: www.celle.de

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist eine Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen. Sie arbeitet dabei eng mit den Unternehmen vor Ort, Weiterbildungsträgern, der Agentur für Arbeit und weiteren Akteuren zusammen. Ziel ist es, die Erwerbstätigkeit und Qualifikation von Frauen zu fördern. Die Koordinierungsstelle bietet vertrauliche, kostenfreie Beratung sowie zielgruppengerechte Weiterbildungen an.

Die Koordinierungsstelle berät
- zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs
- über Fortbildungsangebote für Mütter/Väter während der Elternzeit
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Ratsuchende bei ihrer individuellen Berufswegplanung und Bewerbungsstrategien
- bei Fragen zur Existenzgründung
- und informiert über die Chancen der Arbeitsvermittlung durch die Koordinierungsstelle.

Kooperationskurse der Volkshochschule Celle mit der Koordinierungsstelle

Hinweis zur Gebührenermäßigung
Frauen und Männer in Elternzeit und Frauen, die zu Kursbeginn keiner sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen, nicht verbeamtet oder selbständig sind und/oder die Altersgrenze für den Erwerb von Alterbezügen noch nicht erreicht haben, können bei der Koordinierungsstelle eine Teilrückerstattung der Kursgebühren beantragen. Der Antrag ist spätestens bis Kursende zu stellen.

Kinderbetreuung
Auf Antrag kann während der Kursteilnahme eine finanzielle Unterstützung für eine Kinderbetreuung gewährt werden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist dem Fachdienst 80, Wirtschaftförderung und Immobilien, der Stadt Celle zugeordnet und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, des Landes Niedersachsen, der Stadt Celle, des Landkreises Celle und der Agentur für Arbeit Celle gefördert.

Europa fördert Niedersachsen

Residenzstadt Landkreis Celle

Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Schulabschlüsse Zweiter Bildungsweg

Versäumte Schulabschlüsse nachholen oder den Zugang zur Hochschule schaffen !

Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, den Start in das Berufsleben zu erreichen. Ohne einen Schulabschluss sind die Chancen gering. Der Zugang zur Hochschule/Fachhochschule ohne Reifezugnis kann eine weitere interessante Perspektive sein!
Die VHS Celle bietet unterschiedliche Vorbereitungslehrgänge auf die staatlichen Prüfungen und Zugangsvoraussetzungen an.

Wir beraten Sie gern!

Interessenten/Innen für die u.g. Lehrgänge können sich in der Geschäftsstelle der VHS Celle, **Telefon 05141 – 92 98 0**, **gern in eine Interessentenliste eintragen lassen.** Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE6621 - laufender Lehrgang: Tageslehrgang: Realschulabschluss - trs 14/1

Beginn: **3. Februar 2014 - Abschluss: Februar 2015**
Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.
Gebühr **monatliche Ratenzahlung;** insgesamt 1040,- €

CE6620 - neue Lehrgänge: Tageslehrgang Realschule - trs 14/2 und trs 14/3

Beginn: **22. September 2014 - Abschluss: Juli 2015**
Zeiten: montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.

Gebühr: **monatliche Ratenzahlung;** insgesamt 1040,- €

CE6520 - neuer Lehrgang: Tageslehrgang Hauptschule - ths 14/1

Beginn **29. September 2014 - Abschluss Juli 2015**
Zeiten montags bis freitags, von 08.00 bis 13.00 Uhr
(frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.)
Fächer Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Arbeit/Wirtschaft und/bzw. Englisch.
Hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining sowie Unterstützung bei der Berufsfindung
bzw. Ausbildungsplatzsuche
Abschluss Juli 2015
Gebühr monatliche Ratenzahlung

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in den Vollzugsanstalten Celle und der Abteilung Salinenmoor Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen
Folgende Lehrgänge und auch einzelne Kurse werden je nach Bedarf durchgeführt:

- Deutsch als Zweitsprache
- Lehrgang Hauptschulabschluss
- Lehrgang Realschulabschluss

Brücke zum Studium:

Hochschulzugang - Universitäten und Hochschulen sind offen für Sie!

Für ein Studium ohne Abitur in der entsprechenden Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis im Ausbildungsberuf, aber keine Zugangsprüfung erforderlich.

CE6720

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis

Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen
Start März 2015 - Prüfung im Januar/Februar 2016

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen:
dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber/innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor.
Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet.

Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich
– montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt.
Hinzu kommen noch ca. 4 bis 5 Wochenendtermine (samstags in Absprache).
Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.
Gebühr: 80,- € monatlich

Demokratiezentrum: Politische Bildung Neue Angebote der Teilhabe und Partizipation

Kontakt: Markus Fink, 05141/929823, m.fink@vhs-celle.de

Die **VHS Celle** und das Bildungszentrum HVHS Hustedt sind Mitglieder im Netzwerk **„Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung".**

Als Demokratiezentrum möchte die VHS Celle Menschen motivieren und befähigen in/bei/an politischen Prozessen mitzureden – **mitzudenken – mitzubestimmen – teilzunehmen und teilzuhaben.** Die VHS Celle will Lernort – Forum und kultureller Treffpunkt sein - für alle Menschen in Stadt und Landkreis Celle.

Besonderes Thema in diesem Semester: **der Verbraucher**
Von den Auwirkungen internationaler Handelsabkommen, über Verbraucherschutz im Internnet bis zur Verbraucherschutzzentrale vor Ort.

Ein weiteres Thema ist **der Erste Weltkrieg** und seine Zeit. Wie kam es zur Katastrophe und wie waren die verschiedensten gesellschaftlichen Gruppen involviert?

Informiert: achten Sie bitte auf aktuelle Veröffentlichungen unserer Veranstaltungsangebote in der Presse und auf unserer Internetseite **www.vhs-celle.de**

Menschenschicksale
Die deutsche Staatsangehörigkeit im Dritten Reich

Ausstellung vom **13.11. – 19.12.2014** im VHS Haus, Trift 20

Die Ausstellung „Menschenschicksale" dokumentiert den willkürlichen Entzug der Staatsangehörigkeit im Dritten Reich.

Ziel der Ausbürgerungsmaßnahmen waren Juden und im Ausland lebende politische Flüchtlinge - darunter auch viele Prominente wie Lion Feuchtwanger, Kurt Tucholsky oder Albert Einstein. Die Ausstellung des Bundesverwaltungsamts dokumentiert die Verfolgung dieser Menschen. Dargestellte Einzelschicksale zeigen eindringlich den nationalsozialistischen Rassenwahn und die staatliche Willkür.

Eröffnung: Do., 13.11., 17.30 Uhr, VHS Haus, Trift 20

NEUE MEDIEN – SOZIALE NETZWERKE UND CYBERMOBBING

Ein Projekt der Bürgerstiftung Region Bergen und der Volkshochschule Celle

Der Umgang mit den neuen Medien will gelernt sein. Allen voran die Sozialen Netzwerke (Facebook, Google+, Twitter, Xing,…) bieten viele positive Möglichkeiten aber auch ernst zu nehmende Gefahren.
Besonders deutlich wird dies beim Cybbermobbing, d.h. dem Diffamieren anderer über das Netz.
Mit unserem Projekt werden wir Schüler, Eltern und Lehrern der Bergener Schulen für diese neuen Themen sensibilisieren.

- **Wie äußert sich Cybermobbing?**
- **Wie schütze ich mich?**
- **Was mache ich, wenn ich betroffen bin?**
- **Was mache ich, wenn andere betroffen sind?**
- **Welche Gefahren drohen sonst noch im Netz?**

Beruf und Qualifizierung

Markus Fink: Organisationsentwicklung; Kaufmännische Bildung · EDV/IT Tessa Twele: vhsConcept
Karlheinz Rehling: Sprachen

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Qualifizierung" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie in verschiedenen Programmbereichen!

Maßnahmen mit dem AllgemeinenVermittlungsGutSchein (AVGS)

WeiterBilden mit PS - AZAV-Teilzeitmaßnahme

Wiedereinstieg in den Beruf organisieren

Sie wollen Ihren Neu-/Wiedereinstieg in Beruf und Arbeitswelt sinnvoll vorbereiten: WeiterBilden mit PS - (Teilzeitmaßnahme) für Frauen und Männer - Erziehende mit Kindern,
- die ihren beruflichen Neu-/Wiedereinstieg planen wollen
- die den Weg zu einer Existenz sichernden Arbeit suchen
- die sich in oder nach der Familienphase (neu)orientieren
- BerufsrückkehrerInnen

Das Angebot ist förderbar durch das Jobcenter im Landkreis Celle und die Agentur für Arbeit Celle über den AVGS - AllgemeinerVermittlungsGutschein.

Ab 8. 9. 2014 - Modul 1:
Der Einstieg zum (Wieder)Einstieg (16 Ustd. vormittags/halbtags/eine Woche Mo-Do von 9.00 - 12.15)
Ab 15. 9. 2014 - Modul 2:
Inventur in eigener Sache - Aktiv im Leben (48 Ustd.; vormittags/halbtags 3 Wochen; Mo-Do von 9.00 - 12.15 Uhr):
Ab 6. 10. 2014 - Modul 3:
Berufliche Qualifizierung: Update für berufliches Wissen - Fachkraft gesucht... (120 Ustd. vormittags/halbtags/ Mo-Do 8.30 - 12.30 Uhr (6 Wochen)
1 Woche in den Schulherbstferien ist frei
Modul 4: Individuelles Coaching

Ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich

Evelyn Rzymelka, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Personal- und Organisationsentwicklerin
Kurs-Nr. CE8500
Informationen und persönliche Beratung: Liliane Steinke, Tel: 05141-9298-22, L.steinke@vhs-celle.de
Kursstart: Montag 8. September; Teilzeitmaßnahme montags-donnerstags bis 20. November 2014 (160 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
1037,76 €

Kommunikation/Rhetorik

Zeitmanagement konkret

Das Geheimnis des Erfolges: Kurze Inputs zum Thema und viele (!!) persönliche Übungen, die in Kleingruppen diskutiert und im Plenum präsentiert werden.

- Zeitverhalten erkennen, Ziele haben, Wesentliches erkennen, Prioritäten richtig setzen, erfolgreich Nein sagen, Balance einüben
- Aufgaben und Zeit richtig planen
- Den Tag richtig gestalten
- Survival-Tipps für den Büroalltag

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer
Kurs-Nr. CE1901
donnerstags, ab 16. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
25,00 € (inklusive Lernmittel)

Gut reden - aber wie?

Die Kunst des guten Fragens

Viele Fragen sind zu direkt formuliert und rufen Blocks und Widerstände hervor. Gelegentlich ist auch der Kommunikationskanal falsch gewählt, und es entsteht kein Kontakt. - Was ist zu tun? -
Um ein Gespräch in Schwung zu bringen oder neue Informationen zu bekommen, brauchen Sie eine ganze Reihe verschiedener Frageformen. Sie können Daten abfragen, eine Richtung vorgeben, jemanden erfreuen, ein weites Denken ermöglichen oder Kontakt herstellen. Möchten Sie in kompakter Form die wichtigsten Möglichkeiten kennenlernen?
Wie wäre es, wenn Sie in diesem Kurs neue Muster mündlich und schriftlich einüben würden? Eine schnelle Wirkung wäre nicht garantiert, aber durchaus wahrscheinlich. In diesem Seminar geht es sowohl um den Wunsch, mehr zu erfahren wie auch darum, Muster zu erkennen, die hinter den Antworten stecken.

Behandelt werden im lockeren Unterrichtsgespräch und anhand von Arbeitspapieren folgende Inhalte:
- lösungsorientierte Formulierungen,
- versteckte Aufforderungen
- rhetorische Fragen
- kontrollierter Dialog
- das empathische Fragemuster
- Fragen zum Wirklichkeitsbezug
- Fragen zum Realitätsbezug
- Triadische Wunderfragen

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation
Kurs-Nr. CE1902
Donnerstag, 09. Oktober,
17.30 - 21.30 Uhr (5 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
20,80 €

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Sabine Reimers

Personal- und Organisationsentwicklung

Erfolgreiche Unternehmensführung
Auffrischungsworkshop

Dieser Workshop wendet sich vornehmlich an Unternehmer, die sich vor etwa 2 - 5 Jahren selbständig gemacht haben.

Insbesondere folgende Themen werden besprochen:
- Ist die jetzige Rechtsform sinnvoll?
- Was nutzt mein Angebot einem potentiellen Kunden?
- Was unterscheidet mich vom Mitbewerber?
- Wie sieht meine Zielgruppe aus?
- Wie hoch ist der Marktpreis meines Produkts, meiner Dienstleistung?
- Kostenmanagement und Kosten richtig berechnen
- AGBs, Betriebsvergleichszahlen, Zukunftsaussichten, Bücher führen und abschließen, geeignete Kennzahlen, Forderungsmanagement

Dipl.-Kaufmann August Josef Renken
Kurs-Nr. CE5803
samstags, ab 11. Oktober
09.00 - 17.00 Uhr, 2 Samstagre (18 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
49,50 €

Marketing Mix
Marketinginstrumente und ihre erfolgreiche Anwendung

Marketing wird häufig auf Werbung reduziert, dabei beinhaltet Marketing weitaus mehr! Lernen Sie das Marketing-Mix und weitere Instrumente der Betriebswirtschaft kennen. Nutzen Sie sie für eine effektive Unternehmensführung.

Sie lernen...
- Stakeholderanalyse - Anspruchsgruppen identifizieren
- SWOT-Analyse: Stärken und Schwächen / Chancen und Risiken erkennen
- ABC-Analyse: Prioritäten setzen
- Leitbild definieren
- Kurz-, mittel- und langfristige Ziele festlegen
- USP: Alleinstellungsmerkmale finden
- Marketing-Mix: Einführung in die Produkt-, Preis-, Distributions- und Kommunikationspolitik
- Portfolio-Analyse: BCG-Matrix und Produktlebenszyklus für Produkte und Dienstleistungen erstellen
- Corporate Identity (CI): Corporate Behavior, Corporate Communications und Corporate Design

Dipl.-Kaufmann Anne Ruhrmann
Kurs-Nr. CE5804
Freitag, 14. November, 18.30 - 21.40 Uhr
Samstag, 15. November, 09.00 - 16.30 Uhr (12 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
38,00 €

Ausbildung der Ausbilder
Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.

Der Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 96 Unterrichtsstunden und besteht aus vier Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:

A. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
B. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
C. Ausbildung durchführen
D. Ausbildung abschließen

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Ein neuer Lehrgang beginnt im November 2014. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 420,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler
Kurs-Nr. CE7122
18.30 - 21.40 Uhr (92 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
420,00 €

Kaufmännische Bildung

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:
- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ an der VHS Celle

40 UStd. **EDV-Finanzbuchhaltung** Prüfung
52 UStd. **Recht und Finanzen** Prüfung
60 UStd. **Betriebliches Steuerrecht I** Prüfung
68 UStd. **Kosten- und Leistungsrechnung I** Prüfung
52 UStd. **Bilanzierung** Prüfung
96 UStd. **Buchführung Teil I und II** Prüfung nach dem Teil II

Folgende Bausteine werden in diesem Semester angeboten:
- Buchführung Teil I
- Buchführung Teil II

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, und an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.
Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 43,00 € für den ersten Baustein, für den zweiten 48,00 €.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)" oder entsprechende Kenntnisse.

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der und an Selbstständige in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 34 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:

- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.
- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Buchführung für Anfänger/-innen

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung -- Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker

Kurs-Nr. CE5801
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 11 Termine (44 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
156,00 € (inklusive Lernmittel)

Buchführung für Fortgeschrittene

Baustein des Lehrgangs Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Warenverkehr mit Bezugsposten, Rücksendungen, Gutschriften, Rabatte, Boni und Skonti, sachliche Abgrenzung, Wechsel, Lohn und Gehalt, Steuern, Abschreibungen und Wertberichtigungen auf Forderungen und Anlagen, Rücklagen und Rückstellungen. Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Mittwoch, 04.02.2015

Das Lehrbuch, Lemke, Fender „Buchführung Groß- und Außenhandel", ist Pflichtlektüre und für die Prüfung zugelassen (das Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

N.N.
Kurs-Nr. CE5802
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
159,00 €

SAP

SAP R/3

Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. SAP R/3 besteht aus einer Vielzahl von (Programm-) Modulen.

Durch die Bearbeitung von CBT-Modulen (Computer based Training = Simulation der SAP R/3-Software) lernen die TeilnehmerInnen die Benutzeroberfläche sowie verschiedene Anwendungsmodule kennen.
Sie praxisnahe Geschäftsfälle aus den Bereichen Materialwirtschaft, Vertrieb, Rechnungswesen und Controlling, Personalwesen und Kostenrechnung am PC. Die Teilnehmenden können ihr Lerntempo und den Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen.

Der Inhalt des Bildungsurlaubs entspricht den folgenden, auch einzeln buchbaren Tagesseminaren.

Teilrückerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5820
Montag, 10. bis Freitag, 14. November,
jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
180,00 €

SAP R/3

Allgemeine Grundlagen
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

- Grundlagen
- Konzept von SAP R/3
- Benutzeroberfläche

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5821
Montag, 10. November,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3

Einsatz im Rechnungswesen und Controlling (Module FI, CO)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5822
Dienstag, 11. November,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3

Einsatz in der Materialwirtschaft (Modul MM)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5823
Mittwoch, 12. November,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
36,00 €

SAP R/3

Einsatz im Vertrieb (Modul SD)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5824
Donnerstag, 13. November,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

SAP R/3

Einsatz im Personalwesen (Modul HR)
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5825
Freitag, 14. November,
08.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
36,00 €

SAP R/3

Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub
In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner
Kurs-Nr. CE5826
Montag, 02. bis Freitag, 06. März 2015, jeweils 08.30 - 15.30 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
180,00 €

IHK-Lehrgänge

Ausbildung der Ausbilder

Meisterprüfung Teil IV
Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.

Der Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 96 Unterrichtsstunden und besteht aus vier Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:

A. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
B. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
C. Ausbildung durchführen
D. Ausbildung abschließen

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Ein neuer Lehrgang beginnt im November 2014. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 420,00 EUR.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 EUR.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin, Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl. Umweltwissenschaftler
Kurs-Nr. CE7122
18.30 - 21.40 Uhr (92 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
420,00 €

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die sie und ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts. Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Handelsmarketing
- Führung und Personalmanagement
- Volkswirtschaft für die Handelspraxis
- Beschaffung und Logistik
- Mitarbeiterführung und Qualifizierung

Zulassungsvoraussetzungen:
(1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer
1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Aulbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
3. eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.

(2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss in Verkaufstätigkeiten oder anderen kaufmännischen Tätigkeiten im institutionellen oder funktionellen Handel erworben sein.
(3) Abweichend von den in den Absätzen 1 und 2 genannten Voraussetzungen kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.

Der Lehrgang umfasst 560 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15 - 21.30 Uhr statt.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle. Ein neuer Lehrgang hat im Mai 2014 begonnen. Ein Einsteig ist unter Umständen noch möglich.
Ein weiterer Lehrgang beginnt Mai 2016. Lassen Sie sich in unserer Geschäftsstelle vormerken!

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7120
Beginn auf Anfrage
18.30 - 21.40 Uhr (564 UStd.)
Celle; Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Fachkraft IT Systeme und Netzwerke

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

IT-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Sie sind in ihrer Organisation kompetente Ansprechpartner für Anwender und Supportfirmen,
- installieren Hard- und Software lokal und im Netzwerk
- analysieren Fehler und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
- beraten bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:
- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Linux
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Windows-Server
- Datenschutz/Datensicherheit

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ vergeben.

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:
- Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen:

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Karin Dörr

Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5701
Beginn auf Anfrage
18.30 - 21.40 Uhr (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
195,00 € (inklusive Lernmittel)

PC-Systemsupport

Installieren und administrieren Sie Windows-Betriebssysteme und Anwenderprogramme. Entdecken und beheben Sie Hard- und Softwarefehler.

Themenschwerpunkte:
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- PC-Sicherheit (Viren, Trojaner und andere Schädlinge)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen!

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Michael Heuer
Kurs-Nr. CE5703
Beginn auf Anfrage
18.30 - 21.40 Uhr (44 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
195,00 € (inklusive Lernmittel)

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software zu konfigurieren.

Sie lernen...
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, DNS, Hostnamen, Ports)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)".

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5705
montags, ab 06. Oktober
18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
160,00 € (inklusive Lernmittel)

CMS Online Designer (VHS) Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang bietet eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien. Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen
- (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- Joomla! – CMS System

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „CMS Online Designer" vergeben.

Modul I: (X)HTML & CSS
(Basismodul 40 UStd.)
Modul II: Dynamische Webseiten mit PHP & MySQL
(Basismodul 40 UStd.)
Modul IIIa: CMS Joomla!
(Wahlmodul 40 UStd.)

CMS Online Designer

(X)HTML & CSS
Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:

- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer".

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Matthias Claußen, Systemanalytiker
Kurs-Nr. CE5711
Montag, 26. bis Freitag, 30. Januar 2015, jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
195,00 € (inklusive Lernmittel)

PHP & MySQL
Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseitengenerierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).

Themenschwerpunkte:
- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwicklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare , Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer".

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator
Kurs-Nr. CE5713
Beginn auf Anfrage
(36 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
169,00 €, (inklusive Lernmittel)

Sprachen

Fremdsprachenkorrespondent/-in (ENGLISCH)
15. Lehrgang

Dieser Vorbereitungslehrgang auf die Abschlussprüfung vor der IHK richtet sich an alle Berufstätigen und Interessenten, die ihre Fremdsprachen- und kaufmännischen Kenntnisse zu besseren oder neuen Berufsmöglichkeiten nutzen wollen.

Zur Prüfung wird zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Ausbildungsberuf sowie fremdsprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten nachweist oder wer nachweist, dass er hinreichende fremdsprachliche und kaufmännische Kenntnisse und schreibtechnische Fertigkeiten erworben hat. Dieser Nachweis erfolgt in der Regel durch eine Teilnahmebestätigung über entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen oder eine vergleichbare öffentlich-rechtliche Prüfung.

Unterrichtet wird jede Woche dienstags und alle 2 Wochen mittwochs, 18.30 -- 21.00 Uhr, außerdem an jedem 3. Sonnabendvormittag mit 5 Unterrichtsstunden.

Der Umfang des Lehrgangs wird ca. 250 Unterrichtsstunden umfassen. Ein Informationsblatt ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Ein 15. Lehrgang kann beginnen, sobald sich eine ausreichende Anzahl an Teilnehmern gemeldet hat. Interessenten werden gebeten, sich in der Geschäftsstelle der VHS vormerken zu lassen. Zu einem Informationsabend wird schriftlich eingeladen. Weitere Informationen unter Tel. 05141 / 92 98-0.
Monatliche Gebühren: ca. 85,00 EUR.

Iris Fiss
Kurs-Nr. CE7520

vhsConcept - Weiterbildung im Bereich Gesundheit, Soziales, Pädagogik

... ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen. Gemeinsam werden nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickelt und angeboten.

Sehr gern informieren wir Sie - neben unseren aktuellen vhsConcept-Angeboten - über weitere vhsConcept-Lehrgänge.
Tessa Twele, Tel.: 0 51 41 / 92 98-21

Die Volkshochschule Celle bietet vhsConcept Lehrgänge berufsbegleitend an.

Die Volkshochschule Celle nimmt für alle angebotenen vhsConcept Lehrgänge Vormerkungen auf. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf und macht einen schnellen Start möglich.

Vor Lehrgangsbeginn werden die Interessenten/innen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Fotoprojekt „Stadtteil-Gesichter“
Foto: Jana Kreft

vhsConcept: Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Diese vhsConcept Qualifizierung bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden eine neue --systemische-- Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren; es werden eigene Erfahrungen eingebracht und ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.

Zielgruppe:
- Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern, z.B.: Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u.a.
- Beratungslehrkräfte in Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:
- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberater/-innen

Die Qualifizierung umfasst 168 Unterrichtsstunden; sie wird berufsbegleitend durchgeführt.
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Heike Ramm, system. Sozialberaterin, Supervisorin (Mitgl. im DGSv)
Kurs-Nr. CE7605
Die Qualifizierung beginnt an dem Wochenende 17./18. Oktober.
Interessenten/-innen sollten sich daher möglichst bald in die Vormerkliste eintragen lassen, um alle Informationen zu erhalten.
Gern kann der aktuelle Flyer mit Angabe der Termine und der Gebühren angefordert werden.

vhs Concept: Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.
Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt.

Ziel dieser berufsbegleitenden Fortbildung ist es, die Teilnehmende darin zu qualifizieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Fortbildung umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden. Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, deren Bestehen mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Wolfgang Hoppe, Hartmut Reese, Mediatoren BM und Ausbilder für Meditation BM.
Kurs-Nr. CE7601
Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden rechtzeitig vor Beginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Die Qualifizierung beginnt bei einer genügend großen Nachfrage.
VHS, Trift 20, Saal

vhsConcept: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesen Anspruch gerecht zu werden, vermittelt der Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

Zielgruppe
- Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
- Erzieher/-innen
- Spielkreisleiter/-innen
- Kinderpfleger/-innen
- Sozialassistent/-innen
- Pädagogische Mitarbeiter/-innen.

Auch für Berufsrückkehrer/innen mit entsprechender Eingangsqualifikation kann die Weiterbildung von Interesse sein.
Inhalte:
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege

akute Notfälle bei Kleinstkindern
- Beobachtung und Dokumentation
- Individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer

Die Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik umfasst 170 Unterrichtsstunden. Sie wird berufsbegleitend angeboten und schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Heike Pescara, Dipl. Pädagogin, Erzieherin, Fachberatung frühkindl. Bildung
Kurs-Nr. CE7602
Zurzeit - Beginn: Februar 2014 - findet eine Qualifizierung statt. Interessenten/innen für eine weitere Qualifikation können sich in die Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden rechtzeitig vor Beginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

vhsConcept: Integrative/Inklusive Erziehung und Bildung im Kindergarten/in der Krippe

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs.

Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. An Stelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher/-in oder Sozialpädagoge/-in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersaächssichen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Seit Mai 2014 - bis September 2015 - findet diese Qualifikation gefördert vom Niedersächsischen Kultusministerium statt.

Gefördert durch
Niedersächsisches Kultusministerium

vhsConcept: Fachkraft Inklusion

Inklusion ist kein fertiges Konzept, sondern ein Prozess.
Mit dem menschenrechtsbasierten Ansatz hat Inklusion die gleichberechtigte Teilhabe zum Ziel. Dadurch sollen der Erwerb von Bildung und zugleich die Selbstbestimmung aller Menschen am alltäglichen Leben in der Gemeinschaft ermöglicht werden. Die Trennung, die Ausgrenzung und die Aussonderung von Einzelnen aufgrund von Unterschiedlichkeiten werden durch inklusives Vorgehen zielgerichtet vermieden.
Aus gesellschaftspolitischer Sicht ist Inklusion als eine gemeinsame Verantwortung zu verstehen. Angesprochen sind alle Institutionen, von Kitas über Schulen und Hort, aber auch kommunale Einrichtungen, die mit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu tun haben.
Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit, insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshinter-grund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus, sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen. Für die Verantwortlichen und/oder das pädagogische Fachpersonal setzt dies ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren" und Grundkenntnisse des kommunikativ-kooperativen Lernens voraus.

Die Zielgruppe:
Die Fortbildung wendet sich an (sozial-) pädagogische Fachkräfte, die sich Inklusion als Grundlage für ihr pädagogisches Handeln erschließen möchten. Dabei ist in erster Linie das Fachpersonal von Kindertageseinrichtungen und Schulen gemeint - aber auch Mitarbeiter/-innen in öffentlichen Einrichtungen, wie Familienzentren, Mehrgenerationen-häusern und/oder Kultureinrichtungen.

Inhalte des Lehrgangs:
- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz - Praxiskonzepte und Methoden
- Menschenrechtsbildung und Partizipation
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz / Werte und Normen
- Inklusive Praxis entwickeln mit dem Kommunalen Index / Index Schule/Kita
- Inklusive(s) Methodik/Didaktik, Spiel-/ Lernmaterial
- Inklusives Handeln als realistische Chance
- Inklusive Beobachtung und Dokumentation
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Erziehungspartnerschaft in der Einrichtung

Dozententeam
Kurs-Nr. CE7624
Der Beginn ist für Herbst 2014 geplant. nteressenten/-innen sollten sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden rechtzeitig vor Beginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN".
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
TOLERANZ FÖRDERN KOMPETENZ STÄRKEN

LQW®
ArtSet®
Qualitätstestiert bis 31.12.2015

Angebote für Kitas
Ihre Ansprechpartnerin:
Tessa Twele, Telefon 05141 – 92 98 21 t.twele@vhs-celle.de

KITAS FÜR DEMOKRATIE

Kitas für Demokratie
Weiterbildungsangebote für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Die Bildung zur Demokratie sowie die Fähigkeit, Vielfalt als Chance zu sehen und diese zu nutzen, sind beständige Bildungsaufgaben, deren Erfolge umso vielversprechender sind, je früher sie erfahrbar gemacht und mit dem eigene (Lebens-)Alltag verbunden werden.
Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen übernehmen eine besondere Verantwortung, denn Kitas sind Orte von Gesellschaft, in denen Anerkennung, Respekt und Demokratie erlern- und erlebbar sind.

„Kitas für Demokratie“ ist ein Projekt der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur.
Die VHS Celle bietet im Rahmen dieses Projektes im Herbst 2014 folgende Weiterbildungsmodule:

- **„Ich verstehe die Jungen nicht!“ – Termin: 10. Oktober 2014**
  Pädagogische Arbeit mit herausfordernden Jungen
- **Mädchen spielen mit Puppen und Jungen raufen?! – Termin: 21. November 2014**
  Gender in der Kita: Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen und Mädchen
- **Von „mach mit“ bis „entscheide selbst“**
  Partizipation in der Kita – Termin: 5. Dezember 2014
  Ziel dieses Seminar ist es, konkrete Anregungen für Partizipation in der Kita zu bekommen, die in der Praxis zeitnah umgesetzt werden können.

  Die Kosten für ein Tagesseminar betragen 200,00 € (pro Gruppe-bei 7 Teilnehmenden).

Bei Interesse – sprechen Sie mich an!!!!

nifbe Regionalnetzwerk Mitte

Sprache im Übergang KiTa – Grundschule

In den Jahren von 2013 bis 2015 bietet das Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) eine Qualifizierung für KiTas und Grundschule an.
Im Rahmen dieser Qualifizierungsinitiative wird die Bobachtung und Analyse von Alltagssituationen im Hinblick auf den Erwerb von Sprachkompetenzen vermittelt.
Ein Schwerpunkt dieser Qualifizierung liegt darin, das gemeinsam Erlernte im Alltag und in der Kooperation der Einrichtung wirksam werden zu lassen.

Um in dieser Weise eine nachhaltige Verstetigung zu erreichen, liegt der Schwerpunkt der Qualifizierung - neben dem Fortbildungsteil - auf der Prozessbegleitung des Teams der Einrichtung.

- Der Zeitpunkt und die Aufteilung der Weiterbildung können individuell, je nach den Bedürfnissen der beteiligten Einrichtungen abgestimmt werden.
- Die Qualifizierung wird mit Verbünden/Standorten aus Grundschulen und Kindertagestätten durchgeführt werden.
- Je Standort (im Schnitt eine Grundschule und zwei Kindertagesstätten) teilen sich die Fortbildungsstunden auf einen fachlichen, informativen Fortbildungsteil und weitere Anteile in Form von Prozessbegleitung und Coaching.
- Als Referenten stehen Ihnen speziell ausgebildete MultiplikatorenInnen zur Verfügung.

Die Qualifizierung ist für Teilnehmende kostenlos.

BildungsChancen schenken
Viele reden über Bildung, wir tun etwas

Der **Celler Volkshochschulverein e.V.** ist Träger der Volkshochschule in Stadt und Landkreis Celle.
Wir bieten Grundbedingungen für Bildung – mit Alphabetisierungskursen, mit der zweite Chance auf Schulabschlüsse oder mit Kursen über den Einstieg in die Computeranwendung.

Und wir lassen niemanden allein, wir finden für jeden einen Weg: Mittellosigkeit darf kein Verzicht auf Bildung bedeuten. Mit unserem **vhs-BildungsChancenFonds** ermöglichen wir auch Celler Bürgerinnen und Bürgern mit Förderungsbedarf eine sinnvolle und bessere Zukunft.

Dafür suchen wir Ihre Unterstützung
- schenken Sie Chancen

vhs Celler Volkshochschulverein e.V.

Chancen schenken

Bildung fördern mit Sinn, Herz und Verstand

Für alle Förderungsmöglichkeiten erhalten Sie eine steuerabzugsfähige Spenden- oder Mitgliedsbescheinigung.

Ausfüllen und per Fax an: 05141 / 92 98-50
oder in einem Kuvert an:
vhs Celle · Trift 20 · 29221 Celle

Möglichkeit 1 – ich gebe Sinn!

❑ **Ich möchte Bildungspate sein**

❑ ich übernehme die vhs-Bildungskosten für folgende Person _____

❑ ich möchte allgemein eine Bildungchance ermöglichen und finanziere z.B. die Teilnahme an Angeboten der Alphabetisierung oder der Vorbereitungslehrgänge auf einen Schulabschluss mit

❑ 500,- € ❑ 1.200,- € ❑ 2.500,- € ❑ eigener Betrag: _____ €

Möglichkeit 2 – ich zeige Herz!

❑ **Ich beantrage die Mitgliedschaft beim Celler Volkshochschulverein e.V.**

Jahresbeiträge:
Einzelperson (Natürliche Person): ❑ 30,- € ❑ 60,- € ❑ 90,- € ❑ eigener Betrag: _____ €
Organisation (Juristische Person): ❑ 50,- € ❑ 100,- € ❑ 150,- € ❑ eigener Betrag: _____ €

Ich erhalte von der **vhs Celle** ein SEPA-Lastschriftmandat. Der Einzug des Jahresbeitrages erfolgt jährlich zum 15. November.
Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist 2 Monate zum Jahresende möglich.

Möglichkeit 3 – ich folge dem Verstand!

❑ **Ich möchte dem vhs-BildungsChancenFond einmalig** _____ **€ spenden**
❑ namentlich ❑ anonym

❑ Ich überweise meine Spende auf das Konto des Celler Volkshochschulvereins e.V. bei der Volksbank Celle:
BIC: VOHADE2HXXX · IBAN: DE22 2519 0001 0727 9906 00 · Stichwort: vhs-BildungsChancenFond

❑ Ich möchte eine repräsentative Firmen-Urkunde erhalten

Name: _____
Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Straße: _____
PLZ / Wohnort: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Interne Vermerke:

Ort, Datum, Unterschrift und eventuell Firmenstempel: _____

vhs Celler Volkshochschulverein e.V.

Chancen schenken

Bildung fördern mit Sinn, Herz und Verstand

www.vhs-celle.de
vhs-bildungschancen@vhs-celle.de
Tel.: 05141 / 92 98-0

vhs BildungsChancenFond

Jede/jeder kann einen Antrag an den VHS-BildungsChancenFonds stellen.

Wie:
- in (hand)schriftlicher Form
- Name, vollständige Adresse, Tel.nr.
- Schilderung der persönlichen Situation
- Motivation und Zielsetzung zur Kursteilnahme
- Einwilligung zur regelmäßigen Teilnahme

An wen:
VHS Celle, VHS-BildungsChancen - Trift 20, 29221 Celle

Bewilligung:
- es besteht kein Rechtsanspruch auf Gewährung von Mitteln aus dem Fonds.
- max. 2/3 der Kursgebühr kann über den Fonds erlassen werden. Die grundsätzliche Gebührenpflicht besteht weiter.
- Zwei Vorstandsmitglieder und die VHS-Geschäftsführung entscheiden und geben eine schriftliche Stellungnahme ab.
- bei unregelmäßiger Teilnahme kann der gewährte Gebührenerlass rückgefordert werden

Information:
- bei dem Celler Volkshochschulverein, den Pädagogischen Mitarbeitern der VHS Celle, www.vhs-celle.de und vhs-bildungschancen@vhs-celle.de

Der Celler Volkshochschulverein e.V.

Vorstandsmitglieder

Ilsedore Beckendorf, 1.Vorsitzende
Silke Kollster, stellvertretende Vorsitzende

Michaela Block, Susanne McDowell (Stadt Celle), Jasmin Kunz, Jens Rejmann und

Reinhard Toboll (Landkreis Celle)

Weiterer Kontakt:
VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle
Liliane Steinke,Geschäftsführung - Tel: 05141-9298-22
vhs-bildungschancen@vhs-celle.de

BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf“ zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

Erst beraten lassen – Prämiengutschein erhalten
– dann anmelden zum Weiterbildungskurs.

ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO

Ansprechpartnerin an der VHS Kurs-Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds

EUROPÄISCHE UNION

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).
Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.
Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden in diesem Semester angeboten:

Sprachen:	**CE3128**	Englisch A 2
	CE3129	Englisch B 2
	CE3130	Englisch Conversation
Gesundheit:	**CE4100**	Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur
	CE4300	Stressbewältigung
EDV:	**CE5102**	Windows und Microsoft Office
	CE5109	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
	CE5711	(X)HTML & CSS - Statische Webseiten
	CE5820	SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

Vorankündigung 2015

Gesundheit:	**CE4101**	Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur
	CE4102	Vom Burn out zur Work-life-Balance
	CE4301	Stressbewältigung
EDV:	**CE5826**	SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Politik:	**CE1100**	Der Erste Weltkrieg und seine Zeit

Bildung auf Bestellung

VHS Firmenschulung

Fort- und Weiterbildung ist unsere Kernkompetenz
- darauf können Sie vertrauen.
Profitieren können Sie davon mit

Bildung auf Bestellung

Passgenaue Lösungen für Ihr Unternehmen, ganz nach Ihren Vorstellungen

oder bewährte Konzepte aus unserem Portfolio:

Rhetorik und Verkaufsgespräche
(von Praktikern für Praktiker und Coaching inklusive)

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
(Präsentieren mit Powerpoint - professionell)

PractiKurs-Nr. CE makes perfect oder der kleine Türkisch-Crashkurs
(Sprachen für den internationalen Markt)

Layout und Design am PC
(mit MS-Publisher Printmedien gestalten)

oder auch:

Von Kopf bis Fuß - präventive, betriebliche Gesundheitsförderung
(auch am Arbeitsplatz)

Neue Rezepte für Ihr Team
(gemeinsam aktiv werden – Schlemmen inklusive)

kompetent

beweglich

Qualifizierung vor Ort

zu fair kalkulierten

Preisen!

Martin Wiechmann,
Personalchef der SVO

„Wir buchen gerne bei der VHS, Inhalt und Organisation passen!“

Wünschen Sie ein Beratungsgespräch?

Wir freuen uns auf Ihr Anliegen!

Ihr Ansprechpartner:

Markus Fink
Programmbereichsleiter
Berufliche Bildung, Firmenkurse
Telefon: 0 51 41 / 92 98 23
E-Mail: m.fink@vhs-celle.de

Volkshochschule Bergen
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Ina Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: **bergen-hermannsburg@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE47 2575 0001 0051 1214 73

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Kreatives

Malen und Zeichnen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Bitte vorhandene Mal- und Zeichenuntensilien mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin
Kurs-Nr. BE2401
dienstags, ab 14. Oktober
17.00 - 19.15 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
49,50 €

Gesundheit

Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. BE4301
dienstags, ab 30. September
19.45 - 21.15 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
44,00 €

Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst. Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. BE4302
dienstags, ab 30. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. (20 UStd.)
Bergen; Dahlhof-Schule, Sülze
55,00 €

Bewegung + Gymnastik

Zumba-Fitness

Jeder Abend ist wie eine Party! Lassen Sie sich von exotischen Klängen zu kraftvollen und heißen Latino-Rythmen mit der internationalen Musik mitreißen. Sie müssen nich einmal tanzen können! Sie werden fit und kommen in Form. Das Training ist einfach und effektiv. Machen Sie mit und ich verspreche Ihnen jede Menge Spaß, Kraft und Energie.

Bitte Sportzeug und Sportschuhe mitbringen.

N.N.
Kurs-Nr. BE4501
montags, ab 29. September
18.30 - 19.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
47,70 €

N.N.
Kurs-Nr. BE4502
montags, ab 29. September
19.30 - 20.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
47,70 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte Sportzeug und Gymnastikmatte mitbringen.

Silvia Radü, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. BE4503
montags, ab 22. September
19.00 - 20.00 Uhr, 14 Abende
(18,67 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
60,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4504
dienstags, ab 30. September
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage
(20 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Wohlde
60,00 € (Saalmiete wird umgelegt)

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4505
dienstags, ab 30. September
16.45 - 17.45 Uhr, 15 Abende
(20 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
60,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4506
mittwochs, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Sülze
60,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4507
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Bergen; Grundschule Lohheide
60,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball mitbringen.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4508
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
60,00 €
Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. BE4509
donnerstags, ab 02. Oktober
10.10 - 11.10 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Bergen; Dorfgemeinschaftshaus Sülze
60,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Bauch-Beine-Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsgeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4510
donnerstags, ab 18. September
18.15 - 19.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungstechnischem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4511
donnerstags, ab 18. September
17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Carmen Buhr, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. BE4512
donnerstags, ab 18. September
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
48,00 €

Küche

Spanische- und Südamerikanische Küche

Wir werden ein Drei-Gänge-Menü vorbereiten und genießen. Dieser Kochkurs eignet sich als Menüvorschlag für die kommenden Feiertage. Zubereitet wird eine Vorspeise aus Spanien, Hauptgang aus Argentinien und Dessert aus beiden Ländern. Verwendet werden verschiedene typische Landesprodukte.
Wir werden zubereiten:
- Gambas
- Milanesas a la portena (Art Wienerschnitzel)
- Patatas al horno (Kartoffeln im Backofen)
- Crepes con dulce de leche (dünne gefüllte Pfannkuchen)
- Café carajillo (spanischer Kaffee)

Bitte Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. BE4801
Samstag, 11. Oktober,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
16,50 € (+18,- Euro Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

Antipasti passen immer

Nicht nur als Vorspeise, sondern als Kleines Hauptgericht oder einfach so zwischendurch, kalt oder warm Unsere italienischen Ideen werden Ihren Küchenzettel bereichern!

Bitte mitbringen: Plastikgefäß, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. BE4802
Freitag, 21. November,
17.30 - 22.00 Uhr
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Deutsch als Zweitsprache A1.2

Lehrbuch: Schritte plus 2, ISBN 978-3-19-011912-7, ab Lektion 10

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. BE6301
dienstags, ab 30. September
18.45 - 21.00 Uhr, 13 Abende (39 UStd.)
Bergen; Anne-Frank-Schule, Amtland 28
107,30 €

Deutsch als Zweitsprache A2.2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ina Dittmann, Lehrerin
Kurs-Nr. BE6302
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 20.45 Uhr, 13 Abende (39 UStd.)
Bergen; Käthe-Kollwitz-Schule, Lange Str. 11
107,30 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 //
info@vhs-celle.de

oder

direkt in der Außenstelle

VHS FACHKRÄFTE-TAG

Vielen Branchen und Regionen Niedersachsens fehlen bereits heute gut ausgebildete Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.
Erfahren Sie, wie die VHS Celle Ihre Firma bei der Qualifizierung und Weiterentwicklung von dringend benötigten Fachkräften unterstützt.

Weiter Informationen bei
Markus Fink,
m.fink@vhs-celle.de,
05141/9298 23
Di., 30. September 2014, 17:00 – 18:15 Uhr
VHS Haus, Trift 20, Saal
Kursnummer: CE7000

Volkshochschule Eschede
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rita Heinze
Südstr. 17, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 13 86
E-Mail: **eschede@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE23 2575 0001 0052 2091 78

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
von 17.00 – 19.00 Uhr
per E-Mail, Anrufbeantworter oder unter
www.vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Kreatives

Origami - Faltsterne
für verschiedene Anlässe

Origamie ist die japanische Bezeichnung für die Kunst des kreativen Papierfaltens. Origamie beginnt meist mit einem quadratischen Papier, welches in unterschiedlichen Faltschritten zu wunderschönen Figuren, z.B. Sternen geformt wird - alles wird ohne Schneiden und Kleben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Katrin Schrader
Kurs-Nr. ES2401
dienstags, ab 18. November
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Eschede; Oberschule , Neubau
12,00 €

Musik

Trommeln auf dem Cajon
Schnupperkurs am Wochenende

Cajo´n, die Holzkiste,die wie ein Schlagzeug klingt, ist in den letzten Jahren in Deutschland sehr populär geworden.Der Wochenendkurs richtet sich an Rhytmus-Begeisterte ab 14 Jahre,Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Das Cajo´n wird vorgestellt, es werden einfache Schlagtechniken mit den Händen erlernt sowie gemeinsame leichte Grooves aus dem Rock-/Pop Bereich gespielt. Bitte eigenes Cajo´n mitbringen. Instrumente können auch bei der Dozentin entliehen werden. In diesem Fall bitte vorab Kontakt aufnehmen unter Tel. 05141/214439 ab 18:00 Uhr.

Isabell Blas Moreno
Kurs-Nr. ES2801
Samstag, 11. Oktober, 15.00 - 17.15 Uhr
Sonntag, 12. Oktober, 10.00 - 12.15 Uhr
(6 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
18,00 €

Sprachen

Spanisch I
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspektivas A 1 (paket didactica, ISBN 978- 3- 464- 200067- 4) ab Unidad 1

Carmen Gottschlich
Kurs-Nr. ES3201
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 10Abende (20 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
55,00 €

Gesundheit

Schüssler Salze

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler sind vielen bekannt.
1. Kurstag:
   Heute werden die Salze von 1 bis 12 vorgestellt und einige wichtige Erweiterungsmittel.
2. Kurstag:
   Die äußere Anwendung der Schüssler Salze (Breiauflagen, Cremes, Kosmetik etc.)
3. Kurstag:
   Beschreibung der Mangelzeichen, ihrer Behebung und kurze Antlitzanalyse

Bitte Schreibunterlagen mitbringen

Sandra Hilmer, Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler
Kurs-Nr. ES4100
Freitag, 10. und 17. Oktober, jeweils von 19.00 - 21.45 Uhr
Samstag, 18.Oktober 10.00 - 12.45 Uhr
(9 UStd.)
Eschede; Oberschule, Neubau
24,80 € (10,00 € für Kursunterlagen, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.)

Entspannung und Bewegung

T´ai-Chi-Chuan
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

Wir lernen die ersten Formen des Tai-Chi-Chuan im Chen-Stil. Es handelt sich um Bewegungsformen, die der Ying- und Yang- Philosophie folgend, die äußere und innere Harmonie stärken. Basierend auf einem sicheren Stand, wechseln sich langsame und schnelle Bewegungen ab. Der Chen Stil wurde aus den Kampfkünsten entwickelt.
Tai-Chi-Chuan ist in der Medizin als Bewegungstherapie anerkannt und bietet neben der Schulung des Bewegungsapparates die Ausbildung mentaler Stärke.
Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Klaus Grelewicz, Gesundheitsberater für Stressabbau und Entspannung
Kurs-Nr. ES4301
mittwochs, ab 01. Oktober
19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
36,70 €

Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war, und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.
Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4302
dienstags, ab 30. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
55,00 €

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin
Kurs-Nr. ES4303
donnerstags, ab 02. Oktober
09.00 - 10.30 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
55,00 €

Sanftes Yoga
Entspannung - Atemübungen - Körperübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Weg gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die in den Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und Wolldecke mitbringen.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. ES4304
donnerstags, ab 02. Oktober
19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
55,00 €

Gymnastik und mehr

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem-und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4501
freitags, ab 10. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
40,00 €

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. ES4502
mittwochs, ab 01. Oktober
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Eschede; Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
40,00 €

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, in der die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht. Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4504
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Eschede; Grundschule, Aula
40,00 €

Fitnessgymnastik mit Musik

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. ES4505
mittwochs, ab 01. Oktober
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Eschede; Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)
40,00 €

Küche

Spanische- und südamerikanische Küche
Silvester Tapas

Angesprochen sind alle, die in diesem Jahr die Silvester Party einmal anders feiern und gestalten möchten.
Wir werden Tapas zubereiten,so dass unsere Gäste in dieser dunklen Jahreszeit spanische Gefühle bekommen.
Wir werden zubereiten:
- Papas arrugadas (Kanarische Inseln)
- Mojos (kanarische Dips)
- Eingelegte Oliven
- Gambas con salsa golf
- Tortilla de patatas
- Empanadas (gefüllte Teigtaschen aus Argentinien)

Bitte bringen Sie Plastikgefäße mit.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. ES4801
Samstag, 06. Dezember,
10.00 - 14.30 Uhr (6 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
18,00 € (+ ca. 18 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Kochen für Männer
Elsässer Küche

Heiß und deftig. Herzhafte badische Küche trifft französische Haute Cuisine. Angesprochen sind Männer,die Spaß am Kochen mitbringen und mit guter Laune drei kreative Abende miteinander verbringen möchten.

Mitzubringen sind ein kleines und ein großes scharfes Messer und eine Schürze.

Hans Rohs, Küchenmeister
Kurs-Nr. ES4802
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
36,00 € (12,00 € Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Historisches Brotbacken

Selbstgebackenes Brot ist eine Köstlichkeit. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt,wie leicht es ist Brot selbst zu backen.
Am Freitagabend wird der traditionelle Sauerteigansatz hergestellt.
Am Samstag, dem eigentlichen Backtag, werden verschiedene Brot- und Brötchensorten gebacken.
Natürlich verwenden Sie frisch gemahlenes Bio-Vollkornmehl.
Sie werden von den Backergebnissen begeistert sein und diesen Genuss künftig zuhause zubereiten.

Bitte bringen Sie falls vorhanden, 2 Kastenbackformen, 2 Schraubgläser, eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher mit.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. ES4803
Freitag, 14. November, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 15. November, 09.00 - 14.00 Uhr (9,33 UStd.)
Eschede; Oberschule, Schulküche
40,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de
oder
in der jeweiligen VHS-Außenstelle

Volkshochschule Faßberg
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: **fassberg-unterluess@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE11 2579 1635 0015 7805 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die Außenstelle Unterlüss zuständig.

Junge VHS

Tastschreiben am PC
ab 11 Jahre

Mit der richtigen Portion Spaß könnt ihr hier das Tastschreiben am PC lernen!
Themenschwerpunkte:
- Erlernen des 10-Finger-Blind-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung,
- Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie
- die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008

Ingrid Schade, Office Managerin
Kurs-Nr. FA0901
freitags, ab 10. Oktober
15.00 - 16.30 Uhr, 10 Nachmittage (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
50,00 € (zzgl. Kopierkosten)

Knotentasche nähen
Nähkurs für Mädels von 10 - 16 mit Nähmaschine

Du gestaltest eine eigene trendige Tasche aus Baumwollstoff mit Perlen, Knöpfen, Borten nach deinem Geschmack.
Du brauchst:
- Baumwollstoff und Futterstoff je 90 cm

Nähmaschine, Garn scharfe Schere, evtl. Borten, Knöpfe, Perlen etc.

Manuela Dageförde, Raumausstatterin
Kurs-Nr. FA0902
Samstag, 15. November,
14.00 - 17.00 Uhr (4 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
11,00 € (plus evtl. Kosten für Filz)

Kreatives

Weekender - Tasche nähen

Wir nähen eine große, geräumige Tasche fürs lange Wochenende.
Mit eigener Nähmaschine und Grundkenntnissen.
Vorbesprechung und Materialliste am 21.11. ab 18 Uhr.

Manuela Dageförde, Raumausstatterin
Kurs-Nr. FA2701
Freitag, 21. November, 18.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 28. November, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 29. November,
10.00 - 16.30 Uhr (12 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
40,00 €

Töpfern siehe Unterlüß

Musik

Afrikanisches Trommeln
Wochenendworkshop

Die Djembe erfreut sich immer größerer Popularität. Anhand von traditionellen westafrikanischen Rhythmen tasten wir uns an die Djembe heran, dazu kommen die drei verschiedenen Basstrommeln. Das Spiel im Ensemble, Rhythmusgefühl und die Anschlagtechniken sind weitere Themen, denen wir uns über verschiedene Übungen nähern.

Instrumente (falls vorhanden) können mitgebracht werden.

Helge Mahn, Musiklehrer
Kurs-Nr. FA2801
Samstag, 24. Januar 2015,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
15,00 €

Cajon
Basis und Ensemblespiel mit dem Cajon Wochenendworkshop

Das Cajon - die tolle Kiste mit dem Scheppersound - ist ein wieder entdecktes, ursprünglich aus Peru stammendes Percussioninstrument, das immer populärer wird und seit einigen Jahren auch im Bereich der Schulmusik deutlich an Bedeutung gewonnen hat.

Der Workshop wird folgende Themen beinhalten:
- eine ausführliche Einführung in die Schlagtechnik auf dem Cajon
- Erarbeitung mehrer einfacher Grundrhythmen
- Gebrauch des Cajons als kleines Schlagzeug
- Zusammen in der Gruppe musizieren

Helge Mahn, Musiklehrer
Kurs-Nr. FA2802
Samstag, 10. Januar 2015,
10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
15,00 €

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt. Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, B.A. (London) Sprachlehrer
Kurs-Nr. FA3101
montags, ab 29. September
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
55,00 €

Spanisch für Neueinsteiger/-innen

Für die Teilnehmenden, die bereits einen Kurs besucht haben und für Interessenten mit wenig Vorkenntnisse
+ Regular Verben
+ Rückbezügliche Verben
+ Verben ser und estar (sein)
+ Zahlen bis mindestens hundert
+ Frage-Pronomen
Wir werden diverse Wegbeschreibungen üben, die Uhrzeiten und die Vergangenheitsformen lernen.

Bitte mitbringen: Kauderwelsch Spanisch, Wort für Wort, ISBN 978-3-89416-480-5.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA3201
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
48,00 € (zuzüglich 4,00 € für Fotokopien, die direkt am ersten Abend mit der Dozentin abgerechnet werden)

Gesundheit

Sanftes Hatha-Yoga
Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.
Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin
Kurs-Nr. FA4301
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
55,00 €

Das gesundheitsschützende Qi Gong

Jede der acht Übungseinheiten des gesundheitsschützenden Qigong (Daoyin Baojian Gong) nach Prof. Zhang Guangde ist einer speziellen Organfunktion zugeordnet und wirkt gezielt auf unterschiedliche gesundheitliche Beeinträchtigungen. Somit können einzelne Organe wie zum Beispiel Lunge, Leber oder Nieren in ihrer Funktion gezielt unterstützt werden und Beschwerden gelindert.
Die leichten Bewegungen der acht Übungseinheiten des Daoyin Baojian Gong kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung.

Mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, eine Decke

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. FA4302
dienstags, ab 14. Oktober
19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
52,00 €

Zilgrei - Eine Methode zur Selbstbehandlung

Zilgrei ist eine sehr wirkungsvolle Selbsthilfe und Selbstbehandlungsmethode zur Linderung von Rückenschmerzen, Gelenk-, Muskel- und Nervenschmerzen. Durch einfache Bewegungen, die im Rahmen der normalen Körperfunktionen und Beweglichkeit liegen, werden die Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Die gezielte Kombination bewusster Atmung und leichter Bewegungen der Gelenke können eine sofortige positive Wirkung hervorrufen. Mit nur einigen Minuten täglich kommt es zu einer bewussteren Körperwahrnehmung. Entspannung und Wohlbefinden werden sich nach kurzer Zeit einstellen. Somit ist Zilgrei auch eine gute Methode, den Alltagsstress zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Mitbringen: Leichte, bequeme Kleidung, eine Decke, zwei Kissen

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. FA4303
Freitag, 24. Oktober, 19.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 25. Oktober, 10.00 - 15.00 Uhr (8 UStd.)
Müden, Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
26,00 €

Gymnastik + Aqua

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung und Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4501
montags, ab 29. September
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit einer Konditions- und Koordinationsschulung kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur kennen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin
Kurs-Nr. FA4502
montags, ab 29. September
19.15 - 20.30 Uhr, 12 Abende (20 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
60,00 €

Aqua-Fitness

Unter dem Motto "Fit mit der Aquanudel" nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein umfassendes gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und
Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4503
mittwochs, ab 01. Oktober
17.00 - 17.45 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4504
mittwochs, ab 01. Oktober
17.45 - 18.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. FA4505
mittwochs, ab 01. Oktober
18.30 - 19.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
36,00 €

Kochen

Spanische und argentinische Küche
Fünf - Gänge - Menü

Wir werden ein fünf - Gänge - Menü zubereiten und genießen, das sich als Menüvorschlag für die kommenden Feiertage eignet. Verwendet werden auch typische Landesprodukte.

Wir werden unter anderem zubereiten:
- Gambas
- Milanesas a la portena (Art Wiener Schnitzel)
- Patatas al horno (Kartoffeln im Backofen mal anders)
- argentinischer Salat
- Crepes con culce de leche (Dünne gefüllte Pfannkuchen)
- Cafe carajillo (spanischer Kaffee)

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfel Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen!

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4801
Samstag, 22. November,
10.30 - 15.00 Uhr (6 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
18,00 € (+ 18 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Silvester Tapas

Angesprochen sind Teilnehmende, die in diesem Jahr die Silvester Party anders feiern und gestalten möchten.
Wir werden Tapas zubereiten, so dass eure Gäste "im kalten Deutschland" südländisches Flair verspüren.
Einige Gerichte, die wir zubereiten werden:
- Papas arrugadas (Kanarische Inseln)
- Mjos (Dips aus den Kanaren)
- Eingelegte Oliven
- Gambas con salso golf (Gambas mit einer Art Cocktail Soße)
- Tortilla de patatas
- Jamon serrano y queso manchego

Nebenbei lernen wir die spanischen und lateinamerikanischen Essgewohnheiten, sowie typische Landesprodukte kennen.

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch und ein scharfes Messer (wenn vorhanden) bitte mitbringen.

Monica Buchheim
Kurs-Nr. FA4802
Freitag, 28. November,
18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)
Faßberg; Lerchenschule, Lerchenweg 1
12,00 € (+ 15 € Lebensmittelkosten und Kopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Volkshochschule Flotwedel
Außenstelle der VHS Celle in Wienhausen

Leitung:
Andrea Maage
Im Retthorn 25, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 98 74 84
E-Mail: flotwedel@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE53 2575 0001 0054 4646 64

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
jeweils von 9.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine rechtzeitige Anmeldung per E-Mail, Telefon, Anrufbeantworter oder unter www.vhs-celle.de gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Junge VHS

Konfekt - feine Nascherei
auch als Weihnachtsgeschenk

Nicht alles muss fertig aus dem Supermarkt kommen. Feine Naschereien kann man auch leicht selber machen. Schon im Hinblick auf das Weihnachtsfest wird Konfekt hergestellt und ideenreich und hübsch verziert. Außerdem werden Anregungen gegeben, wie man das selbsthergestellte Konfekt hübsch verpacken kann.
Für Jugendliche bis 18 Jahre.

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen.

Anke Timm, Hauswirtschaftsmeisterin
Kurs-Nr. FL0901
Samstag, 18. Oktober,
11.00 - 14.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Eicklingen
11,00 € (+ Lebensmittelkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Kreativwerkstatt mit Kleister:
Ob Dschungelbuch oder Bauernhof...

Hinter Bergen aus Zeitungspapier, Pappröllen, Eierkartons und Kleisterschüsseln hört man ein Rascheln und Tuscheln. Hier versammeln sich ungewöhnliche Tiere. Manche haben lange Hälse oder Hörner auf der Stirn, andere sind mit Federn und Pailletten geschmückt und kunterbunt.

Bist du **zwischen 8 und 12 Jahre** alt und möchtest dir auf papier und Kleister ein Tier gestalten? An diesen beiden Vormittagen hast du die Gelegenheit dazu.

Bitte entsprechende Kleidung anziehen

Henrike Diestelkamp, Tischlerin, Pädagogin
Kurs-Nr. FL0902
Samstag, 15. November,
10.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 22. November,
10.00 - 12.15 Uhr (6 UStd.)
Atelier artverwandt,
Braunschweiger Str. 8, Eicklingen
18,00 € (+ 3,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Rund um den Garten

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen, ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. FL1301
Donnerstag, 09. Oktober,
18.45 - 21.45 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
12,00 €

Kreatives

Freude am Malen
Wochenendkurs

An diesem Wochenende ist jede/r eingeladen, sich auf das "Experiment Malen" einzulassen: absichtsfrei dem eigenen Impuls folgend, entwickelt sich ein Bild vor unseren Augen. Manchmal zur eigenen Überraschung. Angeregt durch kurze Impulse der Kursleiterin und die kreative Atmosphäre in der Gruppe ist es möglich, über sich selbst hinauszuwachsen. Acrylfarbe, Kreiden, Papier und Pinsel stehen zur Verfügung, Leinwände können mitgebracht werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch einen Spritzer Farbe vertragen kann.

Anja Grote
Kurs-Nr. FL2401
Freitag, 10. Oktober, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 11. Oktober, 10.00 - 15.15 Uhr (10 UStd.)
Grundschule Wienhausen
30,00 € (+ 9,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Floristik zum Advent

Aus frischem Koniferengrün und anderen Naturmaterialien entstehen adventliche Lichtersträuße, Türkränze, Adventskränze und Gewürzsträuße.

Bitte mitbringen: Buchsbaum, Koniferengrün, Nobilistanne, Lichterkette, Bindedraht, Gartenschere.

Sabine Stutzke
Kurs-Nr. FL2601
Dienstag, 18. November,
19.00 - 21.15 Uhr
Dienstag, 25. November,
19.00 - 21.15 Uhr (6 UStd.)
Grundschule Wienhausen
16,50 € (+ Materialien, die bei der Dozentin erworben werden können).

Schmuck selbst Gestalten mit Perlen aller Art

In diesem Kurs können Sie unter Anleitung ausgefallene Schmuckstücke nach Ihren Ideen anfertigen. Es gibt viele Möglichkeiten hochwertige Perlen aus Glas, Metall und Halbedelsteinen auf Schmuckdraht zu kombinieren.
Sie werden erstaunt sein, welche Kreativität in Ihnen steckt.

Sabine Lange
Kurs-Nr. FL2602
Freitag, 17. Oktober,
19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
12,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Die Weihnachtskarte ist noch nicht ausgestorben
Selbstgestaltete Karten und Geschenkanhänger

An diesem Abend wollen wir Weihnachtskarten gestalten, indem wir mit Materialien experimentieren, die in jedem Bastelshop zu bekommen sind. Von schlicht bis effektvoll ist alles möglich. Kreative Geschenkanhänger verleihen ihren Geschenken eine persönliche Note.

Bitte Schere, Klebstoff und eine Bastelunterlage mitbringen

Annette Ziem
Kurs-Nr. FL2603
Donnerstag, 13. November,
18.45 - 21.15 Uhr (3,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
10,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

„Pappenheimer“
Kreatives Kleistern

Aus Papier, Papprollen und Kleister entstehen an diesem Abend witzige Skulpturen auf einfache Art. Ideal, um sich fürs Kleistern zu begeistern!
Kittel an, Ärmel hoch und ran!

Bitte einen Karton für den Transport mitbringen

Henrike Diestelkamp, Tischlerin, Pädagogin
Kurs-Nr. FL2604
Freitag, 14. November,
19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)
Atelier artverwandt, Braunschweiger Str. 8, Eicklingen
12,00 € (+ 3,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles Gestalten

Die Kunst des Filzens
Wochenendkurs

Spüren, wie unter unseren Händen ein stabiles Gebilde entsteht. Filz ist form- und gestaltbar. Faszinierend und trotz aller Planbarkeit immer überraschend eigenwillig. Lassen Sie sich ein auf diesen Filzprozess und erlauben Sie ihrer Kreativität freien Lauf. Ob wärmend, schmückend, nützlich oder einfach nur dekorativ, alles kann aus den farbenfrohen Wollfasern entstehen.

Viktoria Rodenwaldt
Kurs-Nr. FL2701
Freitag, 14. November, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 15. November, 10.00 - 18.00 Uhr (15 UStd.)
Wienhausen, Werkstatt der Dozentin, Bungerstr. 2 a
45,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Upcycling
Teppiche und Wohnaccessoires aus alter Bettwäsche häkeln

Wir häkeln Teppiche, Körbe, Hundekörbe, Tischsets uva. aus kaputter, zerschlissener oder ungeliebter Bettwäsche.
Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: mind. ein Laken oder Bettbezug (kein Biber oder ähnliches),

1 Häkelnadel 9, 10 oder11, kann z.T. auch bei der Dozentin erworben werden.

Gabi Stephan
Kurs-Nr. FL2702
Freitag, 10. Oktober,
17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)
Wienhausen, Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt
18,00 €

EINFACH mal NÄHEN

In diesem Kurs möchte die Dozentin zeigen, dass schöne Kleinigkeiten, wie z.B. Einkaufsbeutel oder eine Kissenhülle, auch ohne besondere Vorkenntnisse einfach mal genäht werden können. Kurz wird die Nähmaschine erkundet, der Stoff zugeschnitten und los geht`s, sodass am Ende des Kurses jeder ein oder zwei schöne Kleinigkeiten mit nach Hause nehmen kann.
Für ein Kissen 40x40 und eine einfachen Einkaufsbeutel braucht man ca. 50 cm Stoff, für einen gefütterten Einkaufsbeutel ca. 100 cm.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Schere oder Rollschneider, großes Lineal, wenn vorhanden Schneidematte, Baumwollstoff, passendes Nähgarn und wenn vorhanden Bänder oder schöne Knöpfe etc. zum Verzieren.

Annette Ziem
Kurs-Nr. FL2703
Samstag, 22. November,
10.00 - 14.00 Uhr (5,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
16,00 €

Sprachen

English Conversation

Wir wollen mit Spaß unsere Sprachkenntnisse verbessern. Es geht nicht um das ständige Korrigieren, sondern um das Miteinander - nur eben auf Englisch. Themenvorschläge werden gerne berücksichtigt, sodass jeder den Kursinhalt mitbestimmen kann. Grammatikerläuterungen sind nicht vorgesehen, bei Bedarf nach Absprache mit allen Kursteilnehmenden aber möglich. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3101
dienstags, ab 30. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Grundschule Wienhausen
55,00 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen
am Vormittag - in Eicklingen

In diesem bestehenden Kurs sind Einsteiger/-innen willkommen. Die Satzstellung in positiven, negativen und Fragesätzen, Pronomen, Simple Present sowie Simple Past Grundlagen sollte man beherrschen.

Lehrbuch: Headway 2 (wird gemeinsam bestellt)

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Kurs-Nr. FL3102
donnerstags, ab 02. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Eicklingen, St. Alexander Haus, Mühlenstr. 37
55,00 €

Gesundheit

12 Mineralsalze für unsere Gesundheit
Dr. Schüßler Biochemie

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass nicht auch Mineralstoffe gebraucht und verbraucht werden.
Allerdings wird unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler kann dieser Mangel ausgeglichen werden.
An diesem Abend lernen Sie die Bedeutung und Wirkungsweisen von Mineralstoffen kennen.

Juliane Glette
Kurs-Nr. FL4101
Dienstag, 07. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Grundschule Wienhausen
9,00 €

Entspannung und Bewegung

Qigong: den Rücken stärken

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Die chinesische Heilgymnastik hat sich auch bei uns im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Akupressur, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen im Nacken, stärkt den Rücken, löst Stress, steigert das Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor.
In diesem Kurs werden sanfte Qigong-Übungen im Sitzen (Brokatübungen) und

Übungen aus dem Taiji-Qigong im Stehen unterrichtet. Diese Übungen fördern Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit und können Fehlhaltungen der Wirbelsäule korrigieren. Sie sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte flache Schuhe oder warme Socken

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4301
dienstags, ab 30. September
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Grundschule Wienhausen
24,00 €

Qigong: Brokatübungen

In diesem Kurs werden die Brokatübungen (Baduanjin) in der stehenden Form unterrichtet. Diese bekannte Übungsreihe ist eine der ältesten Methoden der Qigong-Kultur Chinas. Die hier unterrichtete Form wurde vor einigen Jahren im Auftrag des chinesischen Gesundheitsministeriums den Bedingungen und dem Wissen der heutigen Zeit angepasst.
Die Übungen wirken hervorragend auf Muskeln, Bänder und die Wirbelsäule. Sie fördern Stabilität, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und können Fehlhaltungen der Wirbelsäule korrigieren. Sie können Atem- und Herz-Kreislauffunktion verbessern und beruhigend und ausgleichend wirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte flache Schuhe oder warme Socken

Marion Schneider, Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Schülerin von Prof. Zhang
Kurs-Nr. FL4302
dienstags, ab 30. September
19.15 - 20.15 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Grundschule Wienhausen
24,00 €

Fantasievolle Klangreisen zum Entspannen
Entspannung für Erwachsene nach Peter Hess

Viele Menschen befinden sich im Dauerstress und es fällt Ihnen schwer abzuschalten. Erleben Sie an vier Abenden die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen, die meine Fantasiereisen begleiten. Spüren Sie die sanften Vibrationen der Klangschalen am Körper und es entsteht ein Zustand sanfter Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fanden.
Begrenzte Teilnehmerzahl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, Kissen, Wasser oder Tee

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. FL4303
Mittwoch, 1. und 15. Oktober, 12. und 26. November, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr (5,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
17,40 €

Bewegung und Gymnastik

Sport ist wichtig für Körper, Geist und Seele.
Mit den smoveys habe ich für mich ein ideales Gesundheits-
Fitness- und Therapiegerät gefunden. Neben dem sportlichen Aspekt macht mir das „smoven" sehr viel Spaß, denn der ganze Körper wird durch die Vibration sanft aktiviert und das bewirkt ein gutes Körpergefühl.
Es sind zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Durch seine freilaufenden Stahlkugeln entstehen Vibrationen, die Reflexzonen an den Handflächen stimulieren. Die Vibrationen die beim „smoven" entstehen, wirken positiv auf die Organe und Drüsen.
Der gesamte Körper wird frisch, lebendig und energetisiert.
Tanja Wiedemann
Smovey Coach + Aerobic Instructor

swing&smove&smile

smovey-Fitness ist ein schwingendes Bewegungsprogramm für jung und alt. Wir trainieren die Bauch-, Beine, Po- und Rückenmuskulatur und ein besonderer Fokus liegt auf dem Herz-Kreislauftraining. Smovey formt und strafft den ganzen Körper und das Bindegewebe, trainiert die Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen, stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss (Entgiftung), fördert den Ausgleich der Gehirnhälften und lindert neurologische Erkrankungen. Die Smoveys werden gestellt, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte und ein Getränk

Tanja Wiedemann, Klangmassagenpraktikerin, smovey Coach
Kurs-Nr. FL4500
Mittwoch, 24. September, 8. und 22. Oktober, jeweils 18.00 - 19.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
12,00 €

Nordic Walking
am Vormittag

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal. Nordic Walking ist eine Sportart ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und Stöcke.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4501
mittwochs, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Erstes Treffen: Parkplatz Kloster, Sportanlagen Wienhausen
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:
- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4502
dienstags, ab 30. September
08.30 - 09.30 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4503
dienstags, ab 30. September
09.45 - 10.45 Uhr, 13 Vormittage (17,33 UStd.)
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4504
donnerstags, ab 02. Oktober
17.30 - 18.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
52,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4505
donnerstags, ab 02. Oktober
18.45 - 19.45 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
52,00 €

Gymnastik für Osteoporosebetroffene
für Frauen

Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4506
montags, ab 29. September
16.30 - 17.30 Uhr, 10 Nachmittage (13,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
40,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. FL4507
montags, ab 29. September
17.35 - 18.35 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Grundschule Wienhausen
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik
in Eicklingen

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:
- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4508
freitags, ab 10. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Flotwedel; Grundschule Eicklingen
48,00 €

Wirbelsäulengymnastik
in Langlingen

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. FL4509
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Schule Langlingen
52,00 €

Ernährung /Küche

Italienische Küche

Lust auf Italienische Küche? Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für Liebhaber der italienischen Küche geeignet. Wir bereiten Brot, Pizza, Pasta, diverse leckere Vorspeisen sowie Haupgerichte und Dolce zu. Die Menüs sind auch zum Nachkochen für Familie und Gäste gut geeignet: "buon appetito"!

Bitte Plastikgefäße und Geschirrtücher mitbringen

Helga Pröve
Kurs-Nr. FL4801
Mittwoch, 1. und 15. Oktober, 12., 19. und 26. November, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
Grundschule Eicklingen
60,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Kulinarische Europareise

Wir kochen landestypische Gerichte unter anderem aus England, Spanien und Griechenland. Vielleicht wird da die eine oder andere Urlaubserinnerung wieder wach.

Bitte ein Geschirrtuch und Appetit mitbringen.

Petra Ketelsen
Kurs-Nr. FL4802
Freitag, 17. Oktober,
19.00 - 23.00 Uhr (5,33 UStd.)
Grundschule Eicklingen
16,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

Ein Zusatzkurs kann am 28. 11. eingerichtet werden.

Selbstgebackenes Brot - eine Köstlichkeit...
Wochenendkurs

...deren Herstellung wir gemeinsam wiederbeleben wollen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht Brot selbst zu backen ist. Am Freitagabend stellen wir den traditionellen Sauerteigansatz her, der über Nacht aufquillt und Bläschen wirft. Am Samstag, dem eigentlichen Backtag, backen wir gemeinsam verschiedene Brot- und Brötchensorten. Wir verwenden frisch gemahlenes Bio-Vollkornmehl.

Bitte bringen Sie , falls vorhanden, 2 Kastenbackformen, 2 große Schraubverschlussgläser, eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher mit.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. FL4804
Freitag, 21. November, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 22. November, 09.00 - 14.00 Uhr (9,33 UStd.)
Grundschule Eicklingen
40,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Mobile Geräte

Mobilfunk mit Handy, Smartphone, Tablet
Wissenswertes rund um die Mobilfunkgeräte

Sie möchten sich ein neues Handy, Smartphone oder Tablet beschaffen? Was sind iPhone, Android, Windows Phone? Wie funktioniert Mobilfunk? Wo sind die Grenzen? Welches Netz, welcher Anbieter, welcher Vertrag ist für mich richtig? Was brauche ich, was ist für mich wichtig? Wir entschlüsseln "Technik-Chinesisch", klären Zusammenhänge und Rahmenbedingungen, insbesondere erläutern wir...
- die Unterschiede der verschiedenen Systeme und Geräte
- Fachausdrücke (was bedeutet... in der Werbeanzeige)
- Netze, Anbieter, Vertragsarten, Kosten
- und was Sie noch wissen möchten.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. FL5101
Donnerstag, 04. Dezember,
17.30 - 20.30 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Wienhausen
12,00 €

Wie nutze ich mein Smartphone oder Handy?
Ein kleiner Einsteiger-Praxiskurs.....

In diesem Praxiskurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Grundfunktionen Ihres Smartphones oder Mobiltelefons kennen und nutzen, insbesondere....
- das Gerät einschalten und bedienen
- über Tastatur oder Fingergesten, Bedeutung und Nutzen von Gerätekennwort, PIN, PUK, SuperPIN und Sicherheitsfunktionen
- Anrufen, Anrufe annehmen und ablehnen, Wahlwiederholung, Anruflisten,
- Telefonbuch-Einträge (Kontakte) aufnehmen, nutzen, bearbeiten, löschen,
- SMS (Kurzmitteilungen) lesen, schreiben, senden und löschen,
- die Nutzung von Apps auf Smartphones oder Tablets (Kurzeinstieg),
- sowie weitere Funktionen, Tipps und Tricks und was Sie sonst noch wissen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung (auch) Ihre Handyrufnummer an!
Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Mobilfunkgerätes!

Bitte mitbringen: Handy, Netzladegerät, Benutzerhandbuch, Ihre Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters), Aufladekarte bei Prepaid-Verträgen

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)
Kurs-Nr. FL5102
donnerstags, ab 15. Januar 2015,
17.30 - 20.30 Uhr, 2 Abende (8 Ustd.)
Grundschule Wienhausen
24,00 €

Volkshochschule Hambühren
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: **hambuehren-wietze@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE26 2575 0001 0168 5646 98

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
montags bis freitags 9.00 – 19.00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Dettmer ist auch für die Außenstelle Wietze zuständig.

Junge VHS

Inline-Skaten für Kids ab 6 in den Ferien
Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die noch gar keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse beim Inline-Skaten haben.
Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Der Kurs findet wetterunabhängig in Celle in der Alten Burghalle statt!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA0901
Donnerstag, 30. und Freitag, 31. Oktober
jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr (5,33 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße
13,30 € pro Kind

Inline-Skaten für Kids ab 6 in den Ferien
für kleine Skater mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die schon erste Erfahrungen mit Inlinern gesammelt haben.
Wir wollen die Technik verfeinern, bremsen üben und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!
Der Kurs findet wetterunabhängig in Celle in der Alten Burghalle statt!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken mitbringen!

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA0902
Donnerstag, 30. und Freitag, 31. Oktober
jeweils von 11.15 - 13.15 Uhr (5,33 UStd.)
Celle; Schulzentrum Burgstraße
13,30 € pro Kind

Yoga für Riesen und Zwerge
Workshop für Familien mit Kindern von 4 bis 7 Jahren

Wenn Große und Kleine miteinander "Yoga spielen", ist Spaß angesagt:
Da steppt der Bär, da singt das Kamel und der Hund springt auf den Tisch!
Wir lernen Übungen aus dem Hatha Yoga, Akro Yoga und Lachyoga kennen, tanzen zu supertoller Musik, erleben eine Fantasiereise und entspannen mit Farbe und Klang. Am Schluss feiern die "Riesen" und die "Zwerge" mit Yogi Tee und Keksen.

Bitte mitbringen: Matten, Decken, bequeme Bekleidung, Buntstifte, Kekse und Kuscheltiere.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA0903
Samstag, 18. Oktober,
14.30 - 17.00 Uhr (3 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
15,00 € (1 Erwachsener und 1 Kind) 1 weiteres Kind + 7,50 €

Englisch-Crashkurs
für Klasse 7 und 8

Schwerpunkte: Die verflixten Zeitformen, if-clauses, Pronomen, Adjektiv-Adverb und Tipps zum Aufsatzschreiben.
Nach vielen praktischen Übungen erhält Jede/r nach dem Kurs eine Mappe mit den wichtigsten Informationen zum Nachschlagen für zu Hause.

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. HA0905
Samstag, 15. November,
09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
15,00 €

Englisch-Crashkurs
für Klasse 9 und 10

Schwerpunkte: Wiederholung aller Zeitformen, indirekte Rede, Passiv und Tipps zum Aufsatzschreiben (Summary, Argumentation, Application).
Nach vielen praktischen Übungen erhält Jede/r nach dem Kurs eine Mappe mit den wichtigsten Informationen zum Nachschlagen für zu Hause.

Barbara Bartsch
Kurs-Nr. HA0906
Samstag, 22. November,
09.00 - 13.00 Uhr (5 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
15,00 €

Schminken für Mama und Tochter (ab 12)
- ganz natürlich und leicht gemacht

Ein frisches Aussehen für den Tag in nur 10 Minuten, wer möchte das nicht?
Mit ein bisschen Übung und den richtigen Handgriffen erlernen Sie ein schnelles und typgerechtes 10-Min-Make-up für sich neu zu entdecken.
Sie erlernen kleine Tipps und Tricks, um die richtigen Lichtpunkte zu setzen, für ein frisches Aussehen am Tag oder auch für das Strahlen am Abend, ohne dabei "angemalt" auszusehen...
Ein strahlendes Make up gelingt nur auf gepflegter Haut! Am Freitagabend erhalten Sie viele Informationen rund um Haut- und Gesichtspflege.

Bitte bringen Sie Ihre Schminkutensilien mit, damit wir gemeinsam aus den gesammelten Werke das Richtige für Ihren Farbtyp (warm oder kalt) wählen können, Außerdem Ihre Pflegeprodukte für das Gesicht, Spangen oder Stirnband, einen Handspiegel zum Aufstellen, Handtuch, gerne Schreibzeug für Ihre Notizen.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Kurs-Nr. HA0907
Freitag, 24. Oktober, 18.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 25. Oktober, 11.00 - 13.15 Uhr (5 UStd.)
Haupt- und Realschule, Gebäude II, Versonstr.
15,00 €

Recht

Richtig erben und vererben

Die gesetzliche Erbfolge kann die unterschiedlichen Verhältnisse nicht berücksichtigen und führt häufig zu vermeidbaren Streitigkeiten unter den Hinterbliebenen.
Der Referent erläutert zunächst die gesetzliche Erbfolge - insbesondere von Ehegatten und Kindern. Er zeigt, wer ein Testament braucht, wie dieses errichtet wird, was darin geregelt werden kann und dessen Ände-

rungsmöglichkeiten. Er informiert über die Grenzen der Testierfreiheit, insbesondere durch das Pflichtteilsrecht. Dargestellt werden die Situation und Maßnahmen nach dem Erbfall. Was gehört nicht zum Nachlass? Wann ist eine Ausschlagung überlegenswert und wie erfolgt diese? Erbenhaftung und Erbengemeinschaft; Rechte und Pflichten.

Jörg Salzwedel, Rechtsanwalt
Kurs-Nr. HA1501
Montag, 12. Januar 2015,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 2
9,00 €

Patiententestament, Vorsorgevollmacht und Betreuung

Nicht nur das Alter, auch ein Unfall oder Krankheit können unerwartet dazu beitragen, dass man plötzlich nicht mehr in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen. Für diesen Fall ist eine gute Absicherung vonnöten.
Themen:
- Vorsorge im Alter: Patiententestament - Inhalt und Wirksamkeit
- Vorsorgevollmacht: Nutzen und Gefahren
- Betreuungsverfügung: Wer wird/soll mein Betreuer werden

Jörg Salzwedel, Rechtsanwalt
Kurs-Nr. HA1502
Montag, 19. Januar 2015,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 2
9,00 €

Spiel + Kreativität

Schach - das königliche Spiel

Schach zählt zu den ältesten Brettspielen der Welt. Ein regelmässiges Schachspielen regt die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit an; auch das logische und räumliche Denkvermögen werden trainiert. In einer immer hektischer werdenden Zeit bietet das Schachspiel Ihnen eine hervorragende Gelegenheit, zu entspannen und Momente der Ruhe und Muße zu erfahren. In diesem Kurs lernen Sie neben den grundlegenden Spielregeln, auch weiterführende Tipps und Tricks dieses beliebten Gesellschaftsspiels.
- Gangart und Wertigkeit der Figuren
- Aufbau einer Schachpartie (Eröffnung, Mittelspiel, Endspiel)
- Die Eröffnung (offen, halboffen, geschlossen, Eröffnungsfallen, Kurzpartien)
- Das Mittelspiel (einige Kombinationen)
- Das Endspiel (Matt mit einzelnen / mehreren Bauern, bzw. Figuren und wenn nichts mehr "geht", Spiel auf Patt bzw. Remis)

"Ich bedaure jeden, der das Schachspiel nicht kennt. Bringt es schon dem Lernenden Freude, so führt es dem Kenner zu hohem Genuss." (Tolstoi)

Schachbretter und Figuren stellt der Dozent bei Bedarf zur Verfügung; bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Wolfgang Van Bargen
Kurs-Nr. HA1711
dienstags, ab 11. November
19.00 - 21.00 Uhr, 5 Abende (13,33 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 2
40,00 €

Kreativer Schmuck aus Glasperlen
- Beads Stitch

Die geometrischen Motive des Peyote Stitch!
Schmuck mit Perlen zu gestalten ist zeitlos. Eine Variante ist das Arbeiten mit kleinen Glasperlen, aus denen sich mit Nadel und Faden zauberhafte Schmuckstücke fügen lassen.
Der Kurs vermittelt eine der wichtigsten Techniken, den Peyote-Stich. Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse fädeln einen Ring und/oder ein Armband, Kette oder Ohrhänger.

Eine helle Tisch- oder Stehlampe (möglichst Tageslichtlampe) ist mitzubringen. Alle anderen notwendigen Materialien wie Perlen, Nadel und Faden können im Kurs erworben werden. Eine Farbauswahl steht zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten von ca. 8 - 12,- €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

Seiko Kakefuda
Kurs-Nr. HA2601
donnerstags, ab 13. November
18.30 - 20.45 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
27,00 €

Nähen für Anfänger / innen

Aller Anfang ist leicht... auch beim Nähen! Sie wollten sich schon immer einmal an die Nähmaschine setzen und etwas nähen, was genau so aussieht wie Sie es sich vorgestellt haben?
Dann ist unser Schnupperkurs vielleicht genau das Richtige für Sie: Hier bekommen Sie eine grundlegende Einführung in das Maschinen-Nähen und Schritt-für-Schritt-Erklärungen. Sie lernen Ihre Nähmaschine kennen und nähen mit meiner Hilfe jeden Abend ein kleines Projekt (z. B. einen Loop, ein Schlüsselband, eine Kissenhülle usw.) Noch unentschlossen? Bei Nachfragen schicken Sie mir einfach eineMail: koenigskids@web.de

Materialkosten richten sich nach der Anzahl der genähten Unikate. Sie liegen zwischen 10 und 25 EUR und werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln und gute Laune.

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2701
Vortreffen Dienstag, 30. September
von 19.00 - 20.00 Uhr, danach immer
dienstags, ab dem 07.Oktober von
19.00 - 21.30, 4 Abende (10,33 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 3
28,40 €

Herzlichkeiten aus Stoff
zum Verschenken oder Selber-freuen

Sie möchten gerne Selbstgenähtes zu Weihnachten verschenken? Bevor der ganze Weihnachtstrubel so richtig los geht, wollen wir schon die ersten Geschenke und Nettigkeiten nähen.
An vier Abenden werden wir jeweils ein Geschenk aus Stoff nähen, beispielsweise einen "Lese-Knochen" oder eine Kosmetiktasche... Dabei sind sowohl Nähanfänger als auch Fortgeschrittene herzlich Willkommen.
Bei Nachfragen schicken Sie mir einfach eineMail: koenigskids@web.de

Materialkosten richten sich nach der Anzahl der genähten Herzlichkeiten und werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Polyestergarn, Schere, Stecknadeln und gute Laune.

Theresa Löwen
Kurs-Nr. HA2702
Vorteffen am Montag, 20. Oktober von 19.00-20.00 Uhr, danach immer montags ab dem 10. November von 19.00 - 21.30, 5 Abende (13,33 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 3
36,60 €

Sprachen

Englisch
für Wiedereinsteiger/innen

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse, die früher einmal erworben haben in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs stehen das Hören, Verstehen und Sprechen im Vordergrund!

Unterrichtsmaterial: Fairway Refresher A2, Klettverlag ISBN 3-12-501472-5, Lektion 3

Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. HA3101
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 2
55,00 €
Eine Verlängerung des Kurses ist nach Absprache möglich!

Englisch für Senioren / innen
am Vormittag

Sie verfügen über wenige oder gar keine Englischkenntnisse ? Sie möchten sich in Alltagssituationen mit Grundkenntnissen in Englisch verständigen können, beispielsweise auf Reisen reden können über Familie, Freunde, Tagesablauf, Freizeit....? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Hören und Sprechen steht hier im Vordergrund. Und ganz nebenbei wird noch der "Kopf" gefordert und das Gedächtnis trainiert!

Das begleitende Unterrichtsmaterial wird im Kurs vorgestellt.

Bodo Wißler, Realschullehrer
Kurs-Nr. HA3102
dienstags, ab 30. September

09.30 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage (20 UStd.)
Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 2
55,00 €
Eine Verlängerung des Kurses ist nach Absprache möglich!

Gesundheit

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, mit Stress umzugehen. Sie wirken sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, Matten, Decken und warme Socken (für die Meditation) mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4301
freitags, ab 10. Oktober
17.00 - 18.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
33,00 €

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4302
freitags, ab 10. Oktober
18.40 - 20.10 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
33,00 €

Qi Gong: Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

Wir lernen eine besonders sanfte, entspannende kleine Bewegungsfolge. Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. in der Krebsnachsorge) geeignet! Außerdem beinhaltet dieser Kurs: Die sechs heilenden Laute, Stilles Qi Gong, Übungen zur Koordination von Körper, Geist und Atem.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4303
dienstags, ab 07. Oktober
17.50 - 18.50 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)
Hambühren; "Stop and Lob" Tennispark, Hehlenbruchweg 39
30,00 €

T´ai Chi: die sanfte Bewegungskunst aus China

Qi Gong und T´ai Chi, die sanften Bewegungskünste aus China, dienen der Pflege der Gesundheit, stärken die Selbstheilungskräfte und bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse wären von Vorteil.
Geübt wird der erste Teil der Kurzform des Yang-Stil nach Professor Chen Man Ching. Eine schöne fließende Bewegungsfolge zur Koordination von Körper, Geist und Atem, für mehr Harmonie und Wohlbefinden im Alltag.
Wer täglich übt, heißt es, bekommt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die geistigen Kräfte eines Weisen...

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HA4304
dienstags, ab 07. Oktober
19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Hambühren; Tanzsaal im "Stop and Lob" Tennispark, Hehlenbruchweg 39
42,00 €

Gymnastik / Sport

Fitness und Kraft mit Musik

Mit Rhythmus, Musik, Kräftigungs-, Konditions- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA4501
montags, ab 29. September
09.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
48,00 €

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Körperliche (Fehl-)Belastungen, aber auch der Alltagsstress können zu Verspannungen, Schmerzen und letztlich Schäden führen. Daher werden in diesem Kurs Haltungsgewohnheiten bewusst gemacht. Durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper sollen bestehende Beschwerden gemindert, bzw. die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat funktionsfähig erhalten werden.
Verschiedene Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und runden das Programm harmonisch ab.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4502
dienstags, ab 07. Oktober
16.45 - 17.45 Uhr, 10 Nachmittage
(13,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
46,60 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4503
dienstags, ab 07. Oktober
17.50 - 18.50 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
46,60 €

Christine Grathwol, Sportlehrerin
Kurs-Nr. HA4504
dienstags, ab 07. Oktober
18.55 - 19.55 Uhr, 10 Abende
(13,33 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
46,60 €

Nordic Walking

Nordic Walking ist nicht nur ein idealer Einstieg in die Fitnesswelt, sondern auch für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und trainiert den ganzen Körper, regt den Stoffwechsel an und macht schlank. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden und bestehende sogar gelockert.
Dieser Kurs bietet Ihnen eine fachkundige Einweisung.

Bitte gutes festes Schuhwerk (vorzugsweise Walkingschuhe) und falls vorhanden Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. HA4505
donnerstags, ab 25. September
09.00 - 10.30 Uhr, 5 Vormittage
(10 UStd.)
Treffpunkt an der Grundschule Oldau/ Sportplatz
30,00 €

Wirbelsäulengymnastik
an Morgen

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Das führt früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule.
Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates verarbeiten ständig wechselnde Druck- und Stauchungskräfte. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur kann die Gelenke vor solchen Störfaktoren sichern.
Für eine optimale Muskelleistung werden neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen geübt.
Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und "wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. HA4506
mittwochs, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
52,00 €

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. HA4507
mittwochs, ab 01. Oktober
10.15 - 11.15 Uhr, 13 Vormittage
(17,33 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
52,00 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Rückentraining für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen; Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenkes inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung rundet das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. HA4508
mittwochs, ab 01. Oktober
17.45 - 18.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
48,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. HA4509
mittwochs, ab 01. Oktober
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hambühren; Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
48,00 €

Pilates
für Anfänger/innen

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt. Da Sie über die Dauer und Intensität der Übungen selbst entscheiden, spielt Alter und Geschlecht keine Rolle.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. HA4511
mittwochs, ab 01. Oktober
18.35 - 19.35 Uhr, 8 Abende (10,7 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
32,10 €

Pilates
für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe "Powerhouse" und "Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen" bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur stärken.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. HA4512
mittwochs, ab 01. Oktober
17.30 - 18.30 Uhr, 8 Abende (10,7 UStd.)
Hambühren; Grundschule Oldau, Aula
32,10 €

Tennis für Einsteiger/innen - jeden Alters

Unter fachlicher Anleitung bietet dieser Kurs einen Einblick in den Tennis-Sport für alle, die Tennis gerne ausprobieren oder altes wieder auffrischen möchten.
Technik-Training (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) und Taktik-Training sollen behutsam erlernt werden.
Schläger, Bälle und Lehrmaterial werden gestellt.

Sportkleidung

Martin Scholtz, staatl. gepr. Tennislehrer
Kurs-Nr. HA4514
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Hambühren, "Stop and Lob" Tennispark Hambühren
40,00 €

Küche

Lust auf italienisches Essen?

Das Geheimnis der traditionellen Küche liegt in der Einfachheit und der Frische Ihrer Zutaten.
Wir kochen gemeinsam und nach ausgewählten Original-Rezepten aus Italien effektvolle Gerichte, die problemlos nachzukochen sind.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. HA4801
Freitag, 16.Januar 2015,
17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
36,00 € (pro Person, inklusive Lebensmittelkosten)

Selbstgebackenes Brot
- eine Köstlichkeit...

...deren Herstellung wir gemeinsam wiederbeleben wollen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht Brot selbst zu backen ist. Am Freitag stellen wir den traditionellen Sauerteigansatz her, der über Nacht aufquillt und Bläschen wirft. Am Samstag, dem eigentlichen Backtag, backen wir gemeinsam verschiedene Brot- und Brötchensorten. Natürlich arbeiten wir mit frisch gemahlenem Bio-Vollkornmehl.
Sie werden von dem Backergebnis begeistert sein und diesen Genuss künftig zuhause für Ihre Lieben zubereiten!

Falls vorhanden bitte 2 große Kastenbackformen und 2 große Schraubverschlussgläser sowie ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA4803
Freitag, 24. Oktober, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 25. Oktober, 09.00 - 14.00 Uhr
(9,33 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
38,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Weihnachtsbäckerei

Nach alten Rezepten bereiten wir Lebkuchen, Weihnachtsstollen, Nussrolle und die "Nerven-Kekse" der Hildegard von Bingen (1098-1179) zu. Wir verwenden naturbelassene Zutaten und frisch gemahlenes Bio-Vollkornmehl.

Bitte mitbringen: Butterbrotpapier oder Folie, Tupperdosen, Geschirrhandtuch

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA4804
Samstag, 06. Dezember,
10.00 - 15.00 Uhr (6,67 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
35,10 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Sauerkraut selbst herstellen

Sauerkraut macht das Blut "süß", also sauber und gesund. Sauerkraut reinigt und ordnet inwendig, auch den Darm.
Nach einer kurzen Einführung über den gesundheitlichen Wert milchsauer vergorener Gemüse, steht im Mittelpunkt die Herstellung des Sauerkrautes.

Falls vorhanden bitte einen kleinen Steingut-Topf mitbringen, ansonsten benötigen Sie 5 große Schraubverschlussgläser oder Einkochgläser mit Spange (1-3 Liter), Geschirrhandtuch

Elisabeth Fischer
Kurs-Nr. HA4805
Freitag, 28. November,
15.00 - 21.00 Uhr (8 UStd.)
Hambühren; Haupt- und Realschule, Gebäude I, Versonstr.
32,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Volkshochschule Hermannsburg
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rolf Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94
Fax: (0 50 51) 45 75
E-Mail: **bergen-hermannsburg@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank SüdheideG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE26 2579 1635 0001 4834 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Kulturelles + Kreatives

Literatur am Nachmittag
Mark Twain

"Als ich 14 war, war mein Vater so dumm, dass ich ihn kaum ertragen konnte. Aber als ich 21 wurde, war ich doch erstaunt, wie viel der alte Mann in sieben Jahren dazugelernt hatte." Das ist einer der köstlichen Sprüche des großen Humoristen Mark Twain (1835-1910). Er schrieb bissige Satiren, kritisierte die Gier nach Macht und Geld, prangerte religiöse Heuchelei an, erfand die herrlichen Nichtsnutze Tom Sawyer und Huckleberry Finn und verfasste wunderbare, zärtliche Liebesbriefe an seine Frau.
Wir lesen von Mark Twain in diesem Semester:
Meistererzählungen. Diogenes Taschenbuch. 8,90 Euro
Tagebuch von Adam und Eva. Verlag Anacondo. 4,95 Euro
Dazu seinen köstlichen Essay: Die schreckliche deutsche Sprache. Verlag Anacondo. 4,95 Euro
Natürlich gucken wir auch kurz in "Tom Sawyer" und "Huckleberry Finn" hinein und in seine "Geheime Biographie.

Walter Scheller
Kurs-Nr. HE2101
mittwochs, ab 08. Oktober
15.00 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage (12 UStd.)
Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg, Lutterweg 16
43,50 €

...kleine, feine Weihnachtsbasteleien

Vorschläge weihnachtlicher Mitbringsel aus verschiedenen Materialien für geübte und weniger geübte Bastler/Innen.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2601
Montag, 17. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 € (5,- Euro Materialkosten sind mit der Dozentin abzurechnen)

... ein Faltalbum

bietet die Möglichkeit Fotos, Poesie u.v.m. originell zusammenzufassen und aufzubewahren. Schneiden, falten und raffiniert verkleben - nicht schwierig, wenn man weiß, wie es geht! ... als Weihnachts-Geschenkidee für die Familie, Freunde oder zum Selbstbehalten.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin
Kurs-Nr. HE2602
Dienstag, 11. November,
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
9,00 € (5,- Euro Materialkosten sind mit der Dozentin abzurechnen)

Spaß am Nähen für alle

Anfänger/-innen können die ersten Schritte an der Nähmaschine machen. Mit fachgerechter Hilfe ist das Nähen von Röcken, Hosen, Taschen oder Blusen gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Schnittmuster oder Modezeitschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, passendes Garn, Stoff sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.

Karin Meyer, Schneiderin
Kurs-Nr. HE2701
dienstags, ab 30. September
19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende (27 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
74,30 €

Sprachen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/Innen
auch um "vergrabene" Englisch-Kenntnisse aufzufrischen

Lehrbuch: Headway B1 Part 2, Cornelsen Verlag (ISBN: 978-01946-47083) und das Workbook (ISBN: 978-01946-47120)

Edith Skelton
Kurs-Nr. HE3101
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Conversazione

Konversation, Diskussion und Textbesprechungen mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik. Der Kurs fördert das Sprechen. Unterschiedliche Themen stehen zur Wahl und bieten mit verschiedenen Medien lebendige Gesprächsanlässe.

Lehrbuch: Allegro B1 (ISBN 9783125255845) - ab Lektion 3

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3301
mittwochs, ab 01. Oktober
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs dient Teilnehmenden mit leicht fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 9, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525582 -1) und Übungsheft (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525562-3)

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3302
montags, ab 29. September
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Italienisch II

Dieser Kurs dient Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro A1, (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525580-7) - ab Lektion 5 und Übungsheft (978-3-12-525554-6)

Annamaria Binetti
Kurs-Nr. HE3303
mittwochs, ab 01. Oktober
20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Schwedisch II
mit Grundkenntnissen

Dr. Jobst Reller
Kurs-Nr. HE3601
montags, ab 29. September
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
66,00 €

Gesundheit

Vorankündigung: Betreuung von Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen
Ein Kurs zur Qualifikation von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und interessierten Angehörigen

Für die Betreuung von Menschen mit Demenz und anderen psychischen Erkrankungen benötigen die vom Land Niedersachsen anerkannten Anbieter von niedrigschwelligen Betreuungsangeboten engagierte freiwillige Helferinnen und Helfer. Um als Helferin und Helfer tätig sein zu können, ist eine Qualifizierung vorgeschrieben. Die ehrenamtliche Tätigkeit wird mit einer Aufwandsentschädigung honoriert.
Die Betreuung kann in Betreuungsgruppen, in der Tagesbetreuung oder im privaten Haushalt stattfinden. Die Helferinnen und Helfer führen die niedrigschwelligen Betreuungsangebote mit Unterstützung und Anleitung durch eine Pflegefachkraft aus. Der Kurs ist auch für interessierte Laien geeignet die schon Angehörige betreuen oder überlegen dies in Zukunft zu tun.
Themen des Kurses:

- Krankheitsbild der Demenz und anderer psychischer Erkrankungen wie Depression, Wahnvorstellungen, Herausforderndes Verhalten, paranoid-halluzinatorische Psychosen, Suchterkrankungen
- Selbsterleben und Verhalten verstehen
- Nähe und Distanz in der Betreuung
- Biografisches Arbeiten
- Die Situation der pflegenden Angehörigen
- Aktivierung und Beschäftigung
- Hilfen im Umgang und in der Kommunikation
- Das Netzwerk
- Liebe den Anderen wie dich selbst - aber auch nicht mehr
- Sterben und Tod (Hospiz- und Palliativdienste)
- Betreuungsrecht (Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung)
- 2 x Hospitation in einer Betreuungsgruppe

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Friedrich-Wilhelm Krebs
Kurs-Nr. HE4000
Sie können sich unter dieser Kursnummer in eine Interessentenliste eintragen lassen - Im Februar/März 2015 findet der Kurs am Wochenende mit ca 5 Terminen statt. Wir informieren Sie sobald die konkreten Termine feststehen.
Krankenpflegeverein Hermannsburg e.V., Sägenförth 24
135,00 €

Tanzen mit NIA

(Neuromuskuläre Integrative Aktion) und spüren mit der Feldenkrais-Methode

An diesen beiden Abenden können Sie NIA - getanzte Lebensfreude - und die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung - kennenlernen.
Mit NIA und Feldenkrais Stress und Verspannungen lösen, den Stoffwechsel aktivieren, sich Gelenk schonend bewegen, Herz- und Kreislauf sanft aktivieren, Kalorien verbrennen und mit guter Laune nach Hause gehen.

NIA kombiniert Elemente aus sanften Bewegungsformen wie Feldenkrais, Alexander Technik und Yoga, aus den Kampfsportbereich - Aikido, Tae Kwon Do und Tai Chi, aus dem Tanz - Jazz Dance, Duncan Dance und Modern Dance zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. Einfache Schrittfolgen, aufgelockert mit freiem Tanz, erlauben Ihnen Intensität und Tempo selbst zu bestimmen. Eine Nia-Stunde beginnt sanft, wird feuriger und klingt mit einer wohltuenden Phase am Boden aus.

Mit Feldenkrais ® - Bewusstheit durch Bewegung erkennen Sie Ihre alltäglichen Bewegungsmuster, die Verspannungen oder Schmerzen verursachen können. Sie finden auf leichte, angenehme Weise Bewegungsalternativen.

Bitte mitbringen: Decke, etwas zu trinken. Es wird mit Stoppersocken oder barfuß getanzt.

Anne Kapretz, liz. Feldenkrais-Lehrerin, liz. NIA®-Whitebelt-Lehrerin, HP
Kurs-Nr. HE4005
mittwochs, ab 24. September
19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Hermannsburg, Neulandring 15
28,00 €

Smoothies
gesunde und farbige Getränke zaubern

Lust auf einen neuen Ernährungsstil? Smoothies sind mit frischem Obst und Gemüse zum Trinken oder auch einer extra Portion mit frischen Kräutern und Blättern zu genießen.
Ob zum Frühstück oder als Snack Zwischendurch geben Smoothies mehr Power für die Herbst und Winterzeit.
Warum, sollten Sie Smoothies kennen lernen, weil es:
-extrem lecker schmeckt,
-gesund ist und "glücklich macht",
-die Verdauung reguliert,
-beim Abnehmen helfen und das Immunsystem stärken kann.
Exotische Varianten mit Ingwer oder mit vielen bunten Obst- und Gemüsesorten sind nach Belieben möglich.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch und Vorratsbehälter.

Sabine Behrje-Lemke, HP für Psychotherapie; ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kurs-Nr. HE4100
Montag, 13. Oktober,
19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Hermannsburg; Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
10,00 €

Entspannung

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4301
montags, ab 29. September
17.45 - 19.15 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
54,90 €

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4302
montags, ab 29. September
19.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
54,90 €

Yoga für Riesen und Zwerge
Workshop für Familien mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Wenn Große und Kleine miteinander "Yoga spielen", ist Spaß angesagt: Da steppt der Bär, da singt das Kamel und der Hund springt auf den Tisch!
Wir lernen Übungen aus dem Lachyoga, Hatha Yoga und Akro Yoga kennen, tanzen zu supertoller Musik, erleben eine Fantasiereise und entspannen mit Farbe und Klang. Am Schluss feiern die "Riesen" und "Zwerge" mit Yogi Tee und Keksen.

Bitte mitbringen: Matten, Decken, bequeme Bekleidung, Buntstifte, Kekse und Kuscheltiere

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
Kurs-Nr. HE4303
Samstag, 25. Oktober,
14.30 - 17.00 Uhr (3,33 UStd.)
Hermannsburg; Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
21,00 € Die Gebühr bezieht sich auf 1 Erwachsenen mit 1 Kind. Jedes weitere Kind zahlt 10,00 €.

Aqua-Fitness
am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnastik).
Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren.
Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4501
donnerstags, ab 25. September
18.15 - 19.00 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
50,60 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4502
donnerstags, ab 25. September
19.00 - 19.45 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
50,60 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
Kurs-Nr. HE4503
donnerstags, ab 25. September
19.45 - 20.30 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Hermannsburg; Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
50,60 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückengerechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche Sportkleidung und Hallensportschuhe.

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. HE4504
dienstags, ab 30. September
18.30 - 19.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
57,00 €

Monika Kuljurgies
Kurs-Nr. HE4505
dienstags, ab 30. September
19.30 - 20.30 Uhr, 13 Abende (17,33 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
57,00 €

Evelyn Heise, Dipl. Päd., Zilgreilehrerin
Kurs-Nr. HE4506
mittwochs, ab 08. Oktober
19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Hermannsburg; Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
53,00 €

BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf" zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

Erst beraten lassen – Prämiengutschein erhalten – dann anmelden zum Weiterbildungskurs.

ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO

Ansprechpartnerin an der VHS Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Christel Charbonnier-Brinkmann
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10
E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE85 2579 1635 0800 9996 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
montags, dienstags, mittwochs und freitags
von 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr sowie donnerstags
von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Garten

Gärten in Südengland

Englands Süden ist reich an schönen Gärten. Einige der beeindruckendsten Anlagen werden Ihnen hier vorgestellt. Sissinghurst Castle Garden ist immer eine Reise wert. In verschiedenen Gartenzimmern präsentiert der prächtige Garten von Vita Sackville-West gärtnerisches Können auf höchstem Niveau. Auch Hidcote Manor Garden oder Great Dixter laden zum Träumen ein. Viele weitere Anlagen vom privaten Hausgarten bis zum Landschaftspark werden Sie kennen lernen. Dazu gibt es viele Tipps zur Reiseplanung.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. LA1301
Donnerstag, 13. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf,
Südfeld 6
9,00 €
Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

Kreatives Gestalten

Einführung in die Mosaiktechnik

Wochenendkurs

Sie bekommen einen Einblick in die Mosaikkunst und erlernen die Mosaiktechnik, indem Sie sich ein eigenes Stück mit Mosaik (z. B. Hausnummer, Zeitungsrolle, Briefkasten, Spiegel, Schale o. ä.) selbst verzieren. Wählen Sie aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder Fliesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe

Silke Heidmann
Kurs-Nr. LA2501
Samstag, 04. Oktober, 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 05. Oktober, 10.00 - 13.00 Uhr
(15 UStd.)
Lachendorf; Räumlichkeiten der Dozentin, Buntspechtweg 38, Lachendorf
45,00 € (+ 25,00 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Ein Zusatztermin kann eingerichtet werden am 22. und 23. November 2014.

Kunstvolle Objekte gestalten

für kreative Selbermacher

Verschönern Sie Ihr Zuhause mit selbst hergestellten Accessoires!
Ich möchte Sie bereichern, verzaubern, entführen und glücklich machen.
Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigen Sie aus Alltagsgegenständen wie z. B. Plastiktrinkbechern eine dekorative Lampe, aus Vierkanthölzern stimmungsvolle Teelichter usw..

Bitte mitbringen:
scharfe Schere, Bürotacker

Karola Uhde
Kurs-Nr. LA2502
dienstags, ab 21. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf,
Südfeld 6
12,00 € (+ 18,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

Textiles

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwälmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzsticken, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlsaum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth
Kurs-Nr. LA2701
donnerstags, ab 09. Oktober
19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf,
Südfeld 6
45,00 €

Herbstzeit ist "Markt-Korbzeit"

Wir nähen einen Marktkorb für viele Gelegenheiten in verschiedenen Größen. Einfach zu nähen - riesig in der Wirkung! Auch für Anfänger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine

Die Materialliste wird Ihnen per E-Mail von der Dozentin zugeschickt, die benötigten Henkel können auch im Kurs erworben werden.

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2702
Mittwoch, 15. Oktober,
17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf,
Südfeld 2
17,30 €

Wickelrock

Wir nähen einen Wickelrock, in Größe und Länge variabel. Perfekt auch über Jeans und Leggings zu tragen - absolut trendy! Der Rock wird mit Druckknöpfen geschlossen, auch aus Walkstoff ein Hingucker.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Stoffe in den Maßen:

1 Stück 35 cm x 140 cm, 1 Stück 30 cm x 140 cm, 1 x aufbügelbare Einlage für Bündchen und Belege 30 cm x 140 cm, 4 Druckknöpfe, Seidenpapier zum Anfertigen des eigenen Schnittes

Regine von Bodenhausen
Kurs-Nr. LA2703
Freitag, 14. November,
17.00 - 21.00 Uhr (5,33 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf,
Südfeld 2
17,30 €

Sprachen

Englisch V
Revision and light reading Level A 2

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3101
donnerstags, ab 02. Oktober
16.00 - 17.30 Uhr, 14 Nachmittage (28 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
77,00 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

Dr. Anke Heins
Kurs-Nr. LA3102
donnerstags, ab 02. Oktober
17.40 - 19.10 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
77,00 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Gesundheit

Schüssler Salze - Ergänzungssalze

Die Schüsslersalze gehören zu den beliebtesten Naturheilmitteln für die Eigenbehandlung vieler Alltagsbeschwerden und -krankheiten. An diesem Abend verschaffen Sie sich einen Überblick über die Wirkungsweise und den Gebrauch der Ergänzungssalze Nr. 13 - 24 der Biochemie.

Juliane Glette
Kurs-Nr. LA4101
Dienstag, 21. Oktober,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
9,00 €

Hatha-Yoga
Körperübungen - Atemübungen - Meditation

Dieser Kurs ist (besonders) geeignet für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.

Mit einfachen und wohltuenden asanas (Körperbewegungen), verbunden mit einer bewussten Atmung, kannst Du den Weg zur inneren bis zur geistigen Ruhe finden. Da alles miteinander verbunden ist, kann Dein Ziel sein:
- Stress abbauen
- Regeneration deiner Körpersysteme
- Gesundheit erhalten oder wieder aufbauen
- Neue Energie aufbauen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4302
mittwochs, ab 01. Oktober
17.15 - 18.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
60,00 €

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
Kurs-Nr. LA4303
mittwochs, ab 01. Oktober
19.15 - 20.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Bücherei Ahnsbeck, Hauptstr. 28
60,00 €

Bewegung und Entspannung

T'ai Chi Chuan
Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.
Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmenden erlernen die Beginnerform (festgelegter Bewegungsablauf) sowie eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.
Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockerungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird.
Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Jessica Trittin
Kurs-Nr. LA4304
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
36,60 €

Fantasiereise mit Klangschalen für Frauen

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltagsstress und entspanne zu den harmonischen Klängen von tibetischen Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten.
Wir beginnen mit einer Fantasiereise und gehen anschließend in die Klangmeditation. Erläuterungen über die Wirkungsweise der Klangtherapie werden ergänzt durch das eigene Erleben. Ziel ist es, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin
Kurs-Nr. LA4305
Dienstag, 18. November, 19.00 - 21.30 Uhr, Dienstag, 25. November und 2. Dezember jeweils von 19.00 - 20.45 Uhr (8 UStd.)
Im Klanghaus, Im Dreieck 1, Lachendorf
28,30 €

Fantasiereise mit Klangschalen für Männer

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anja Vogel, Klangschalentherapeutin
Kurs-Nr. LA4306
Montag, 5. Januar 2015, 19.00 - 21.30 Uhr, Montag, 12. und 19. Januar 2015, jeweils 19.00 - 20.45 Uhr (8 UStd.)
Im Klanghaus, Im Dreieck 1, Lachendorf
28,30 €

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4503
donnerstags, ab 02. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
40,00 €

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
Kurs-Nr. LA4504
donnerstags, ab 02. Oktober
10.00 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
40,00 €

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Bauchmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt.
Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/ Matte mitbringen.

Sigrun Einsel, Übungsleiterin für Gesundheitssport

Kurs-Nr. LA4505
mittwochs, ab 01. Oktober
17.00 - 18.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Dorfgemeinschaftshaus Beedenbostel
40,00 €

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackenbereich ein.
Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4506
dienstags, ab 30. September
18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
60,00 €

Für Rückfragen steht Ihnen die Dozentin Frau Ingrid Brandes, Tel.-Nr.: 05141/881715, zur Verfügung.

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene
am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporoseerkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut -- als falsche Schonhaltung -- fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.
In einem theoretischen Teil erfahren Sie Wissenswertes über die Krankheit und wie durch Ernährung und Bewegung der Ausbruch und ein schnelles Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden können.
Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4507
mittwochs, ab 01. Oktober
08.45 - 09.45 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
40,00 €

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4508
mittwochs, ab 01. Oktober
09.45 - 10.45 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
40,00 €

Kniefitness und Knieschule
am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen!
Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:
- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
Kurs-Nr. LA4509
mittwochs, ab 01. Oktober
10.50 - 11.50 Uhr, 10 Vormittage (13,33 UStd.)
Lachendorf; Arche Noah, Lachendorf
40,00 €

Power-Gymnastik mit flotter Musik
am Vormittag

Ein vielseitiges Power-Gymnastiktraining mit Schwerpunkt der Problemzonen Bauch, Beine, Po zur Verbesserung und Stärkung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4510
mittwochs, ab 01. Oktober
09.00 - 10.00 Uhr, 9 Vormittage (12 UStd.)
Sportivo, Jarnser Str. 46, Lachendorf
39,00 €

Aufbauendes Rückentraining
für Frauen

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleisserscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4511
mittwochs, ab 01. Oktober
16.45 - 17.45 Uhr, 9 Nachmittage (12 UStd.)
Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
36,00 €

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. LA4512
mittwochs, ab 01. Oktober
17.45 - 18.45 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)
Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
36,00 €

Fitnessgymnastik
mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
Kurs-Nr. LA4513
montags, ab 29. September
18.45 - 19.45 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
40,00 €

Tanz

Discofox-/Foxtrott-Crashkurs
Wochenendseminar

"Darf ich bitten ..." o d e r "Ja, gern ...", das werden Ihre Worte bei der nächsten Tanzveranstaltung sein!
Wer bisher noch nicht oder wenig getanzt hat, sollte das Angebot nicht verpassen.
Discofox, Foxtrott, die "Grundausstattung" für jede Party erlernen Sie im Nu.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte bringen Sie Schuhe mit einer glatten (Leder-) Sohle mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer
Kurs-Nr. LA4601
Freitag, 17. Oktober, 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 18. Oktober, 17.00 - 19.00 Uhr
(5,33 UStd.)
Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
16,00 € pro Person

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen: Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

Italienische Küche
A Tavola!

... heißt es bei den italienischen Familien, wenn die Mama zu Tisch ruft.
Überraschen auch Sie Ihre Liebsten mit einem Mittag- oder Abendessen nach original italienischer Art.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. LA4801
Freitag, 10. Oktober,
17.30 - 22.00 Uhr
Oberschule Lachendorf, Eingang Neuer Schulweg, Küche
36,00 €

Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden am 17. Oktober 2014.

EDV

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010

Grundkurs kompakt für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen
Für Nutzer und zukünftige Anwender von Windows 7 und Word 2010

Die Teilnehmer sollten einen Grundkurs Windows 7 besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 erstellen können. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente.

Kursinhalte:
- Word 2010 kennenlernen
- Text bearbeiten und formatieren
- Absätze formatieren
- Das Seitenlayout gestalten
- Tabellen verwenden
- Dokument überprüfen
- Dokument drucken
- Einbinden von Grafiken (Bilder) und Autoformen (ClipArts, WordArt, Textfelder)

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
Kurs-Nr. LA5501
montags, ab 29. September
17.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Lachendorf; Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Computerraum
65,00 € (+ 3,00 EUR für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de
oder in der jeweiligen VHS-Außenstelle

Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Fremdsprachen: Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24
Gesundheit/Pädagogik: Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21
EDV/Kaufmännische Bildung: Markus Fink, Tel. 05141/92 98-23

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).
Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.
Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden in diesem Semester angeboten:

Sprachen:	**CE3128**	Englisch A 2
	CE3129	Englisch B 2
	CE3130	Englisch Conversation
Gesundheit:	**CE4100**	Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur
	CE4300	Stressbewältigung
EDV:	**CE5102**	Windows und Microsoft Office
	CE5109	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
	CE5711	(X)HTML & CSS - Statische Webseiten
	CE5820	SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

Vorankündigung 2015

Gesundheit:	**CE4101**	Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur
	CE4102	Vom Burn out zur Work-life-Balance
	CE4301	Stressbewältigung
EDV:	**CE5826**	SAP R/3 - Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Politik:	**CE1100**	Der Erste Weltkrieg und seine Zeit

Volkshochschule Unterlüß
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: **fassberg-unterluess@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE11 2579 1635 0015 7805 00

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Frau Fürst ist ebenfalls für die VHS-Außenstelle Faßberg zuständig.

Musik aus Finnland
Mit dem Duo „Ojala & Koivula“

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

Das Duo mit der Klarinettistin Kaisa Koivula und dem Akkordeonisten Jukka Ojala hat mit klassischer Musik begonnen, sein Repertoire aber beständig erweitert. Heute gehören dazu ältere und neue Musik, leichte Klassik, aber auch finnischer Folk, Musik vom Balkan, Klezmer, französische Musette sowie argentinischer Tango.
Das Albert-König-Museum stellt Werke des finnischen Malers Halonen aus und ist am 20. September ab 14.30 Uhr geöffnet. Das Musik-Duo ehrt mit seinem Auftritt den „Besuch Halonens bei Albert König“.
Sonnabend, 20. September, 17.00 Uhr
Albert-König-Str. 10 in Unterlüß
Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Kreatives

Töpfern
für alle: mit und ohne Vorkenntnisse

Keramik für Haus und Garten für alle: mit und ohne Vorkenntnisse.
Wir töpfern für die Herbst- und Adventsdekoration.

Mitzubringen sind Schürze, Handtuch, Plastiktüte, Küchenrolle und ein Küchenmesser

Helga Prahler
Kurs-Nr. UN2501
montags, ab 29. September
18.30 - 20.45 Uhr, 6 Abende (15 UStd.)
Unterlüß; Grund- und Hauptschule Unterlüß
45,00 € (+ Materialkosten)

Trommeln und Cajon in Faßberg

Sprachen

Französisch

Parlez vous français?
Neuaufnahmen von Interessenten mit mittleren Vorkenntnissen sind möglich.
Training von Vokabeln und Grammatik.

Magali Gardenat
Kurs-Nr. UN3401
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Grund- und Hauptschule Unterlüß
72,00 €

Gymnastik

Fitness für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen nicht wohl fühlen.
Ziel ist es, die Grundspannung der Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen durch koordinative Bewegungen zu lösen.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin, Trainerin C
Kurs-Nr. UN4501
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Unterlüß; Freizeitzentrum
40,00 €

weitere spannende Angebote wie z.B. Zilgrei, Yoga oder Nähen siehe Faßberg

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Agnes Heydenreich-Wesche
Kellermeyerweg 13, 31303 Burgdorf

Telefon: (0 51 36) 8 04 94 59
E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE57 2575 0001 0057 7217 55

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September, nur über die Außenstellenleitung.
oder per E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Spannende Vorträge

"Vorsorge für den Tag X "

So lange es uns gesundheitlich gut geht, befassen wir uns nicht gern mit der Frage, was zu tun ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Plötzlich und unvorhergesehen ist der "Tag X" da. Und dann?
Es ist wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Das frühzeitige Abfassen einer Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht ist ein bewährtes Mittel, um am Tage X nicht hilflos dazustehen. Wie man das macht und was zu beachten ist, wird das Thema des Abends sein.
Nach einem allgemein verständlichen und praxisnahen Vortrag (unterstützt mit PowerPoint Wandprojektion) können Fragen gestellt werden, auch zu ganz persönlichen Problemstellungen.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer
Kurs-Nr. WA1501
Dienstag, 30. September,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
11,00 €

"Und plötzlich rechtlicher Betreuer"

Was kommt auf mich zu? Welche Aufgaben habe ich?

Im Jahr 1992 hat das Betreuungsgesetz das alte Vormundschaftsrecht abgelöst. Das war eine tief greifende Veränderung der Rechtslage.
Jeder von uns kann plötzlich vom Amtsgericht als rechtliche/r Betreuer/in bestellt werden, für des schwerkranken Ehepartner, den dementen Elternteil, für unser behindertes Kind, das volljährig wird, für uns nahe stehende Menschen, die ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können.
Und plötzlich ist man dann rechtliche/r Betreuer/in. Was kommt da auf mich zu? Was sagt das Betreuungsgesetz? Welche Aufgaben habe ich? Wer hilft mir, wenn ich Fragen habe oder überfordert bin?
Nach einer kurzen Einführung in das Betreuungsrecht sollen diese Fragen praxisnah und verständlich beantwortet werden, sollen "trockene" Gesetzestexte mit Leben gefüllt werden.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge, Berufsbetreuer
Kurs-Nr. WA1502
Dienstag, 14. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
11,00 €

Farbenfrohe Staudenbeete

Gartenstauden blühen in vielen verschiedenen Farben. Doch wie werden die Blütenfarben und auch die Laubfarben am vorteilhaftesten miteinander kombiniert? Ob monorchrome Farbgärten in Weiß, Blau oder Gelb angelegt werden oder ob mit kontrastierenden Farben gestaltet wird, ist eine Sache des Geschmacks. In diesem Vortrag lernen sie anhand zahlreicher Bilder die Wirkung der unterschiedlichen Farbkompositionen kennen und können dann selbst entscheiden, welche davon ihnen am besten gefallen. Holen Sie sich hierbei Inspirationen für die Bepflanzung ihres eigenen Gartens.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung
Kurs-Nr. WA1403
Donnerstag, 16. Oktober,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
11,00 €

Der Erste Weltkrieg

Die Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts

2014 jährt sich der Beginn des Ersten Weltkriegs zum hundertsten Mal. Er umfasste wie nie ein historisches Ereignis zuvor alle Bereiche von Staat, Gesellschaft und Kultur. Wie aber kam es zu dieser weltweiten Katastrophe? Welche Machtverhältnisse, Ereignisse und Spannungen führten dazu, dass der Krieg in kürzester Zeit ganz Europa und von dort aus die ganze Welt in ein bis dahin ungekanntes Unglück stürzte?
An diesem Vortragsabend wird die Geschichte kurz vor und während des Weltkriegs behandelt.

Enno Stünkel, Autor und Kunsthistoriker
Kurs-Nr. WA1100
Dienstag, 11. November,
18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
9,00 €

Gemeinwohl-Ökonomie: ein Wirtschaftsmodell der Zukunft

Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch

Die Diskussion um das Gemeinwohl findet man bereits in der griechischen Philosopie. Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) versteht sich als Aufbruch zu einer ethischen Marktwirtschaft, deren Ziel nicht die Vermehrung von Geldkapital ist, sondern das gute Leben für alle (z.B. Rückorientierung an die Bedürfnisse, Wertschätzung und Teilhabe). Sie setzt die Menschenwürde, die Menschenrechte und die ökologische Verantwortung als Gemeinwohlwerte auch in der Wirtschaft um. Es geht um eine menschenwürdige und nachhaltige Wirtschafts- und Lebensweise.
2001 wurde der Begriff "Gemeinwohl-Ökonomie" geprägt und 2006 mit "50 VORSCHLÄGE FÜR EINE GERECHTERE WELT" von Christian Felber (siehe auch www.gemeinwohl-oekonomie.org) weiter präzisiert. Erfahren Sie mehr über das Konzept der Gemeinwohl-Ökonomie, was eine Gemeinwohl-Bilanz oder ein "Energiefeld" ist und wie wir alle (Menschen, Unternehmen, Insituti-onen, Organsiationen und Verwaltungen) dazu beitragen können.

Thomas Otremba, Trainer für Gewaltfreie (wertschätzende) Kommunikation
Kurs-Nr. WA1503
Mittwoch, 14. Januar 2015
19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
9,00 €

Musik

Liedbegleitend Gitarre spielen

für "spätberufene" Eltern/ Großeltern/ Generation 50+ mit (geringen) Vorkenntnisse

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2801
montags, ab 15. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54, Wathlingen
55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen

für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2802
montags, ab 15. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)

Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54, Wathlingen
55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Liedbegleitend Gitarre spielen
für Erwachsene mit (geringen) Vorkenntnissen

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge
Kurs-Nr. WA2803
dienstags, ab 16. September
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54, Wathlingen
55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Bei großer Nachfrage wird ein Kurs dienstags 19.30 - 21.00 Uhr angeboten.

Sprachen

Englisch X
am Vormittag

Sprechen, Grammatik und unterschiedliche Lektüre für Interessenten mit mittleren Englisch Kenntnissen.
"Stories of Courage" Penguin Active Reading ISBN 978-1-4058-5216-6

Renate Hempel, Lehrerin
Kurs-Nr. WA3101
dienstags, ab 30. September
08.30 - 10.00 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Sportheim Jahnring, Nienhagen
55,00 €

Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag

Einfach Englisch; Test your Englisch !

Spotlight, Ausgabe 9/2013

Renate Hempel, Lehrerin
Kurs-Nr. WA3102
dienstags, ab 30. September
10.10 - 11.40 Uhr, 10 Vormittage
(20 UStd.)
Sportheim Jahnring, Nienhagen
55,00 €

Gesundheit

Ruhig, gelassen und entspannt

Sie lernen ganz verschiedene Methoden der Entspannung kennen - so kann für Jeden/Jede der ganz persönliche Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit gefunden werden.
Inhalte des Kurses:
- Achtsamkeitsübungen
- Phantasiereisen und geführte Meditation
- klassischen Methoden wie Progressiver Muskelentspannung und Autogenes Training
sowie einfache Körperübungen und "Entspannung zum Mitnehmen" für kleine, wirkungsvolle Atempausen zu Hause.

Bitte bequeme Kleidung anziehen sowie Matte, Decke, 2 Kissen und warme Socken mitbringen!

Iris Winter, Entspannungspädagogin
Kurs-Nr. WA4302
freitags, ab 17. Oktober
19.00 - 20.30 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)
Janusz-Korczak-Schule, Schulstr., Wathlingen
30,00 €

Gymnatik+Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4501
mittwochs, ab 24. September
14.00 - 15.00 Uhr, 12 Nachmittage
(16 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
48,00 €

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4502
mittwochs, ab 24. September
17.45 - 18.45 Uhr, 12 Nachmittage
(16 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
48,00 €

Bewegung im Wasser

Aquafitness

Mit gezielter Problemzonengymnastik und einem Ausdauerteil werden wir das Wasser zum Brodeln bringen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
Kurs-Nr. WA4505
dienstags, ab 30. September
12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage
(10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
60,00 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
Kurs-Nr. WA4506
mittwochs, ab 17. September
13.15 - 14.00 Uhr, 11 Nachmittage
(11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
66,10 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)
Kurs-Nr. WA4507
donnerstags, ab 02. Oktober
11.30 - 12.15 Uhr, 9 Vormittage (9 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
57,10 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)
Kurs-Nr. WA4508
donnerstags, ab 02. Oktober
12.15 - 13.00 Uhr, 9 Vormittage (9 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
57,10 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Ursula Lecht (ehemals Kraus)
Kurs-Nr. WA4509
donnerstags, ab 02. Oktober
13.00 - 13.45 Uhr, 9 Vormittage (9 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
57,10 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

Haben Sie Interesse an Kochkursen, dann melden Sie sich bei der Außenstellenleitung für Wathlingen Frau Heydenreich-Wesche Tel: 05136-8049459.

Dozenten/innen gesucht ...Haben Sie Lust mit Gruppen zu arbeiten? wie man Dozent/in der VHS Celle wird erzählt Ihnen Frau Heydenreich-Wesche Tel: 05136-8049459

Klettern

Klettern für Jeden
- Spaß für die Familie
in Kooperation mit Climbing up Wathlingen e.V.

Sie möchten gemeinsam mit Ihrer Familie oder mit Freunden etwas erleben? Das Ausbildungsteam des Climbing up Wathlingen e.V. hat hier das Richtige für Sie. An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit unter Anleitung durch das Kletterteam des Climbing up Wathlingen e.V. eine faszinierende Sportart auszuprobieren. Erleben Sie wie viel Kraft in Ihnen steckt!

Bitte mitbringen: Sportsachen und Sportschuhe

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren
Kurs-Nr. WA4901
dienstags, ab 23. September
18.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (5,33 UStd.)
Sporthalle der Oberschule Wathlingen
25,00 € pro Person

Karl Hustedt, Fachübungsleiter Hochtouren
Kurs-Nr. WA4902
dienstags, ab 11. November
18.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende (5,33 UStd.)
Sporthalle der Oberschule Wathlingen
25,00 € pro Person

Volkshochschule Wietze

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: **hambuehren-wietze@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Sparkasse Celle
BIC: NOLADE21CEL
IBAN: DE26 2575 0001 0168 5646 98

Anmeldung:
ab Mittwoch, 10. September,
montags bis freitags 9.00 – 19.00 Uhr,
auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

Textiles Gestalten

Nähen
Wochenendworkshop

Ob Nähanfänger/-in oder schon Fortgeschrittene/r - Nähprobleme ergeben sich immer einmal. Dieses Wochenende soll Lösungen anbieten für "Näh-Sorgenkinder", die mitgebracht werden. Außerdem gibt es Tipps und Tricks zum Kürzen, Reparieren, Ändern - kurz: praktische Antworten auf viele "Nähfragen".

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit entsprechenden Nadeln,Stecknadeln, Verlängerungskabel, Stoff-Schere, Garn und die zu ändernden Stücke oder "Sorgenkinder".

Jacqueline Eppers, Schneidermeisterin
Kurs-Nr. WI2701
Samstag, 15. November, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 16. November, 10.00 - 14.00 Uhr (13 UStd.)
Wietze; Schneiderei Jacqueline Eppers, Nienburger Str. 86
35,30 € (Während des Kurses eventuell anfallende Materialkosten können mit der Dozentin direkt abgerechnet werden!)

Gesundheit

Jikiden Reiki
Information mit praktischen Elementen

Sie erhalten die Möglichkeit, eine Methode der Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennen zu lernen. Jeder menschliche/tierische Körper lagert von der Umwelt aufgenommene sowie von physischen und inneren Prozessen hervorgerufene Schadstoffe ab.

Gibt man einem Menschen Reiki, energisiert man seinen Körper und er ist wieder in der Lage, die angesammelten Schadstoffe zu eliminieren und zur Gesundheit zu kommen. Der Körper heilt sich selbst.
Es handelt sich hierbei um eine rein theoretische Informationsveranstaltung.
Das praktische Reiki kann nur in weiterführenden Lehrgängen erlernt werden!

Bitte bequeme Kleidung tragen, Schreibmaterial für Notizen mitbringen.

Stefan Hartsch, Reiki-Lehrer, Trainer für Kommunikationsmethoden und Interventionstechniken zertifiziert nach DVNLP
Kurs-Nr. WI4302
donnerstags, ab 08. Januar
19.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende (6 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür, Nienburger Str.
19,50 €

Rückenstärkung

Die Übungen werden auf der Matte und mit Hilfe eines Stuhles ausgeführt.

Dieser Kurs beinhaltet Übungen aus dem Yoga, dabei arbeiten wir an der Lockerung und Stärkung der Rumpfmuskulatur ohne extreme Haltungen. Zum Ende jeder Stunde begleite ich Sie in die Tiefenentspannung, damit die Wirkung der Übungen sich effektiv entfaltet.

Bitte bringen Sie eine warme Decke, Iso-Matte, warme Socken und Wasser zum Trinken mit

Harpurkh A. Zeiger,
Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. WI4303
donnerstags, ab 16. Oktober
17.15 - 18.45 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür, Nienburger Str.
51,50 €

Kundalini Yoga

Die Übungen werden auf der Matte und mit Hilfe eines Stuhles ausgeführt.

Kundalini-Yoga ist sehr effektiv und wirkt nachhaltig. Es beinhaltet Körper- und Atemübungen, die zu mehr Körperbewusstsein führen, sowie aktive Meditationen, die durch die Sprache bzw. den Ton gezielt auf das allgemeine Wohlbefinden einwirken. Zum Ende jeder Stunde findet eine Tiefenentspannung statt.

Bitte bringen Sie eine warme Decke, Iso-Matte, warme Socken und Wasser zum Trinken mit

Harpurkh A. Zeiger,
Lehrerin für Kundaliniyoga
Kurs-Nr. WI4304
donnerstags, ab 16. Oktober
19.00 - 21.00 Uhr, 8 Abende (21,33 UStd.)
Wietze; Treffpunkt Diakonie Himmelsthür, Nienburger Str.
68,70 €

Gesundheitsförderung für Körper, Geist und Seele
- mit Klangschalen

Körperliche und mentale Klanbegleitungen, Klangmeditationen, Klang- und Fantasiereisen geben Raum und Zeit zum Entspannen. Neuordnung ist möglich. Sicherheit und Klarheit kann entstehen. Die sanften und harmonischen Klänge der Schale werden über Körper und Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit in der Stress, Ängste, Zweifel und Sorgen losgelassen werden können.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kissen, evtl Lagerungsrolle, warme Socken, ein kleiner Snack und etwas zum Trinken für die Pause.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. WI4305
Samstag, 11. Oktober,
14.00 - 18.30 Uhr (6 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
24,00 €

Gymnastik / Aqua

Bodyforming
für Frauen

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken, Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachübungsleiterin Gesundheitssport
Kurs-Nr. WI4500
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende
(17,33 UStd.)
Wietze; Grundschule Wietze, Sporthalle
52,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase
- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4502
montags, ab 29. September
08.45 - 09.45 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
50,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4503
montags, ab 29. September
09.55 - 10.55 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
50,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4504
montags, ab 29. September
11.00 - 12.00 Uhr, 12 Vormittage
(16 UStd.)
Wietze; Evangelisches Gemeindehaus, Steinförder Str. 12
50,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4505
montags, ab 29. September
17.45 - 18.45 Uhr, 12 Abende
(16 UStd.)
Wietze; Dorfhaus Wieckenberg
50,00 €

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
Kurs-Nr. WI4506
montags, ab 29. September
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende
(16 UStd.)
Wietze; Dorfhaus Wieckenberg
50,00 €

Eine Verlängerung der Wirbelsäulengymnastikkurse ist nach Absprache möglich!

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung.
Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, das sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Eine 12er Eintrittskarte für das Hallenbad (erhältlich im Hallenbad zu den normalen Öffnungszeiten oder bei der Gemeinde Wietze) ist am ersten Kursabend mitzubringen!

Anke Marquordt
Kurs-Nr. WI4507
montags, ab 06. Oktober
19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
48,00 € (+ Eintritt!)

Anke Marquordt
Kurs-Nr. WI4508
montags, ab 06. Oktober
20.15 - 21.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
48,00 € (+ Eintritt!)

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Ziele:
- Förderung des Herz Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Muskel-Skelettsystems
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinationsschulung.
- Mobiltätsstärkung
- Förderung des sozialen Miteinander
- Stärkung der Atemmuskulatur

Schwimmgürtel können bei der Dozentin gegen Entgelt ausgeliehen werden.

Petra Fechner
Kurs-Nr. WI4509
freitags, ab 10. Oktober
19.45 - 20.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
60,00 € (+ Eintritt!)

Aqua Gymnastik am Vormittag

Durch die Bewegung im Wasser wird mit gezielten Übungen die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Des weiteren ergibt sich eine optimale Stabilisierung des Gleichgewichts. Die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen und das Programm ist für jeden Teilnehmer durchführbar.

Schwimmzeug, wenn vorhanden: Schwimmgürtel

Janine Pfannenschmidt, Übungsleiterin Präventionssport
Kurs-Nr. WI4510
donnerstags, ab 02. Oktober
11.00 - 12.00 Uhr, 10 Vormittage
(13,33 UStd.)
Wietze; Hallenbad Wietze
52,00 €

Struck Recycling-Hof OHG
Entsorgungsfachbetrieb
KONZEPT ENTSORGUNG
- Containerstellung 7-40m³
- Wertstoffe, Bauschutt/Folie/Pappe/...
- Schrott- und NE-Metalle
- Abbrüche/Öltank-Entsorgung
- Pkw-Entsorgung
- Abfallberatung

Hambühren: Tel. 0 50 84/33 28 oder
Celle: Tel. 0 51 41/4 30 96 ● Fax 0 50 84/18 90
www.struck-recycling.de ● info@struck-recycling.de

Tanzen in der VHS - Herbst 2014

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen…

Vorgesehene Termine: Samstags (vierzehntäglich):

ab 23.08.; 6.09.; 20.09; 4.10.; 18.10.; 1.11.; 15.11.; 29.11.; 13.12.2014

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.
Um Voranmeldung wird gebeten.
Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde
Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

Volkshochschule Winsen (Aller)
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Hannelore Kleinschmidt
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48
Fax: (0 51 43) 67 32
E-Mail: **winsen@vhs-celle.de**

Bankverbindung:
Volksbank Südheide eG
BIC: GENODEF1HMN
IBAN: DE58 2579 1635 1704 5126 00

Anmeldung:
Mittwoch, 10. bis Freitag, 12. September,
Montag, 15. bis Freitag, 19. September,
Montag, 22. bis Freitag, 26. September,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr
und von 16.00 – 18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!

Reise

Studienreise: Golf von Neapel
Mai 2015

Neapel - Cumae - Pozzuoli - Herculaneum - Caserta - Villa Oplontis - Vesuv - Pompeji - Sorrent - Capri - Amalfi - Ravello - Salerno - Paestum
Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Joachim Herrfurth
Kurs-Nr. WN0101
dienstags, ab 12. Mai

Natur

Pilzkundliche Wanderung
Wochenendkurs

Bei einer gemeinsamen Wanderung lernen die Teilnehmenden, den Pilz am Fundort zu bestimmen. Zu Beginn findet eine einstündige Einführung in der Schule statt.

Simson Lehmann, Realschullehrer
Kurs-Nr. WN0401
Samstag, 27. September,
09.00 - 12.45 Uhr (5 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr./Eingang Alte Celler Heerstr.
15,00 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

Simson Lehmann, Realschullehrer
Kurs-Nr. WN0402
Sonntag, 28. September,
09.00 - 12.45 Uhr (5 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr./Eingang Alte Celler Heerstr.
15,00 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten!

Textiles + Kreativ sein

Patchwork: Easy Pieces

Easy Pieces ist eine von Magret J. Miller entwickelte Technik. Helle und dunkle Streifen werden zu zwei Blocktypen verarbeitet. Die unterschiedliche Anordnung der Blöcke ergibt immer neue Muster und Farbvariationen.
Bringen Sie Stoffe in ihrer Lieblingsfarbe mit. Wichtig ist, dass in Ihrer Stoffwahl die Farbwerte hell, mittel und dunkel enthalten sind.
Beispiel: Gelb- orange- rot- bordeaux oder hellgrün- grün- blaugrün- dunkelblau
Möglich sind aber auch zwei Farben (Beispiel rot/grün, blau/gelb)

Mindestens 3 helle und 3 dunkle Baumwollstoffe, jeweils in der Farbabstufung von hell nach dunkel. Für einen Wandbehang in der Größe 80 x 80cm benötigt man je Farbabstufung ca. 50 cm Stoff über die gesamte Stoffbreite.

* *Stoff für die Randgestaltung*
* *Rückseitenstoff*
* *Vlies H 280/281 oder H 640*
* *Nähmaschine und Verlängerungskabel*
* *Nähutensilien*
* *Quadratisches Lineal, falls vorhanden*
* *Bügeleisen und Bügelunterlage*
* *Schneidematte, Rollschneider, Lineal*

Annette Tatchen
Kurs-Nr. WN2702
Freitag, 17. Oktober, 17.00 - 21.45 Uhr
Samstag, 18. Oktober, 09.00 - 17.00 Uhr
(17 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
46,80 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Färben mit PROXION - MX - Farbe

Es ist immer ein Reiz, Stoffe selbst zu färben. Eine kurze Einführung in die Farbenlehre schafft das nötige Hintergrundwissen, um Farben selbst zu mischen.
In diesem Kurs färben wir mit PROXION -MX Farben. Sie sind besonders farbintensiv und lichtecht. Sie lernen verschiedene Färbetechniken wie das Herstellen einer Farbreihe, eines Multicolorstoffes und verschiedene Shiboritechniken kennen und werden ermutigt, eigene Farbkreationen zu färben.

Eine Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Annette Tatchen
Kurs-Nr. WN2703
Samstag, 20. September,
09.00 - 17.15 Uhr (11 UStd.)
Winsen; Grundschule, Werkraum
30,30 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Sprachen

Getting along in Englisch

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard, Auslandskorrespondentin
Kurs-Nr. WN3101
montags, ab 22. September
18.15 - 19.45 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
55,00 €

Italienisch VI

Lehrbuch: Allegro 2 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 1

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. WN3302
montags, ab 29. September
18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr.
66,00 €

Gesundheit

Stressfrei... durch Hypnose

Stress muss nicht sein, wenn man bereit ist, Alternativen in Erwägung zu ziehen und zuzulassen. Was es dazu braucht und wie Sie das umsetzen können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Mit vielen alltagstauglichen praktischen Übungen und begleitenden Hintergrundinformationen möchte ich mit Ihnen auch auf die Suche nach den tieferen Beweggründen, Barrieren und Motivationen gehen, die uns möglicherweise hindern, dem Stress entgehen zu können. Hypnose kann Sie dabei unterstützen und wenn Sie es zulassen auch Vieles verändern.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, "Schlumpersachen" sind ausdrücklich erlaubt. Außerdem benötigen Sie Schreibsachen, eine Decke und ggf. ein Kissen/ Gymnastik- oder Yogamatte. Bitte denken Sie auch daran, etwas zu Essen und zu Trinken für die (gemeinsamen) Pausen mitzubringen. Isomatten stehen zur Verfügung.

Svenja Osterberg, HP für Psychotherapie, Hypnose und Traumatherapie
Kurs-Nr. WN4301
Samstag, 18. Oktober, 12.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 19. Oktober, 10.00 - 15.15 Uhr (15 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
41,30 €

Entspannung und Bewegung

Hatha-Yoga
Körperübungen -- Atemübungen -- Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit aufmerksam zu werden für die Signale unsers Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung.
Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. WN4302
dienstags, ab 30. September
19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
55,00 €

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie
Kurs-Nr. WN4303
mittwochs, ab 01. Oktober
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
55,00 €

Gymnastik

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik, mit Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.
Für gesunde und kranke Gelenke wird zur Stabilisierung ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4501
montags, ab 22. September
16.15 - 17.15 Uhr, 10 Nachmittage (13,33 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4502
donnerstags, ab 25. September
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
40,00 €

Gudrun von der Heyde
Kurs-Nr. WN4503
donnerstags, ab 25. September
19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
40,00 €

Wirbelsäulengymnastik
mit und ohne Pezziball

Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Physiotherapeutin
Kurs-Nr. WN4504
mittwochs, ab 08. Oktober
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,00 €

Aufbauendes Rückentraining

Ein ganzheitliches Training zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sollen Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Grube, Sportpädagogin
Kurs-Nr. WN4505
montags, ab 22. September
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Dorfgemeinschaftshaus Stedden
40,00 €

Aqua

Aqua-Fitness am Warmbadetag
Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4506
dienstags, ab 07. Oktober
10.30 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4507
dienstags, ab 07. Oktober
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4508
dienstags, ab 07. Oktober
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aqua-Fitness
Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4509
mittwochs, ab 08. Oktober
11.00 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4510
donnerstags, ab 09. Oktober
18.25 - 19.10 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4511
donnerstags, ab 09. Oktober
19.15 - 20.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Aquajogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4512

mittwochs, ab 08. Oktober
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Margret Peters, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4513
mittwochs, ab 08. Oktober
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4514
freitags, ab 10. Oktober
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
Kurs-Nr. WN4515
freitags, ab 10. Oktober
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)
Winsen; Hallenbad Winsen, Beckenrand
36,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Bodyforming

Aeronetics

Aerobic + Callanetics - eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4516
montags, ab 22. September
18.20 - 19.20 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,00 €

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.
Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
Kurs-Nr. WN4517
mittwochs, ab 24. September
17.50 - 18.50 Uhr, 10 Abende (13,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,00 €

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum.
Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht.
Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.
Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. WN4518
donnerstags, ab 02. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr, 7 Abende (9,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
28,00 €

Pilates
für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe "Powerhouse" (Muskeln im Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und "Bauchnabel zur Wirbelsäule" ziehen bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt.
Dehn- und Entspannungsübungen schließen das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
Kurs-Nr. WN4519
montags, ab 29. September
17.10 - 18.10 Uhr, 8 Nachmittage (10,67 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
32,00 €

Tanz

ZUMBA® Fitness

Zumba Fitness® ist die trendige Art, mit Tanz und Bewegung an seiner Fitness zu arbeiten, seine Figur zu formen und sein Gewicht zu optimieren.
In diesem Zumba Fitness® Kurs erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen, Flamenco, Bollywood, orientalischer und internationalen Beats in einem mitreißenden Workout.
Sie müssen für diesen Kurs nicht tanzen können. Die leichten kleinen Choreografien passend zur Musik werden einfach nachgetanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke.

Andrea Marquardt, lizensierte Zumba®-Instruktorin
Kurs-Nr. WN4601
dienstags, ab 07. Oktober
19.00 - 20.00 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
32,00 €

Andrea Marquardt, lizensierte Zumba®-Instruktorin
Kurs-Nr. WN4602
donnerstags, ab 09. Oktober
19.45 - 20.45 Uhr, 8 Abende (10,67 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
32,00 €

Orientalischer Tanz II
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen, macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper.
Wir wiederholen Schrittkombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen. Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
Kurs-Nr. WN4603
montags, ab 22. September
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

Orientalischer Tanz

Es gibt unglaublich viele unterschiedliche Stilrichtungen und Tanztechniken mit weiteren Utensilien im orientalischen Tanz. Die gängigsten und bekanntesten sind Schleier- und Stocktanz und Tanz mit Zimbeln.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns einen Stocktanz aus bekannten und neuen Techniken nach orientalischer Popmusik aus den Charts. Nach dem Motto: "Kann ich nicht - gibt es nicht!", wollen wir natürlich vor allem wieder viel Spaß miteinander haben und uns an Neues heran wagen.

Voraussetzungen: Gute Basistechniken des Orientalischen Tanzes und Schrittkombis

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und ein Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig
Kurs-Nr. WN4604
dienstags, ab 23. September
20.10 - 21.40 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
60,00 €

7. Winser Orientnacht

Am 6.12.2014 findet die siebte Winser Orientnacht mit großem Showprogramm in der Oberschule Winsen, Meißendorfer Kirchweg statt. Die Kurse Orientalischer Tanz, Bollywood und Tribal präsentieren wieder ein abendfüllendes neues Programm.

Tribal goes on
für Fortgeschrittene
Wochenendkurs

In diesem Kurs tanzen wir eine freche Choreographie nach dem 20er -Jahre-Hit; "Bei mir bist du schön." Zum Einsatz kommen überwiegend die klassischen ATS-Bewegungen und Techniken nach "Fat Chance Belly Dance", die wir uns Schritt für Schritt erarbeiten. Besonderer Wert wird dabei auf die korrekte Körperhaltung gelegt.
Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe heraus überwiegend als Improvisation getanzt.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse aus dem orientalischen Tanz und Basiskenntnisse aus dem ATS-Tribal. Bitte Zimbeln mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Tribal, ATS und Fusion.

Ariane Wolf-Hartig
Kurs-Nr. WN4605
sonntags, 21. September, 5. und 19. Oktober, 16. und 30. November, jeweils
17.00 - 19.00 Uhr, 5 Termine (13,33 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
40,00 €

Bollywood
für Anfängerinnen

Wenn Sie Bollywood-Filme lieben und bei den Tanzszenen dahin schmelzen, sind Sie hier genau richtig.
Ein Tanz für Jung und Alt, wie man so schön sagt.
Der Tanz fasziniert mit ausdrucksstarker, gefühlvoller Gestik und Mimik, farbenprächtigen Kostümen, packenden Rhythmen, sowie auch leisen Tönen. Eine Mischung von verschiedenen Tanzstilen, aus allen indischen Bundesstaaten, auch Garam Masala (große Mischung) genannt. Hierbei wird die ganze Tänzerin gefordert: in Ausdruck, Mimik und Schauspiel. Verpackt in eine wunderschöne Choreografie, aus bekannten BW-Filmen, werden Sie schrittweise in die Körpersprache des indischen Tanzes eingeführt.

Bitte mitbringen: bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und Übungsmatte

Grundkenntnisse im Tanz bzw. Orientalischen Tanz sind von Vorteil.

Birgit Schreen
Kurs-Nr. WN4606
freitags, 26. September, 10. und 17. Oktober, 14. und 28. November, jeweils
18.30 - 20.00 Uhr, 5 Termine (10 UStd.)
Winsen; Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
30,00 €

Ernährung

Italienisch brunchen

...da ist für jeden etwas dabei, abwechsungsreich, gut vorzubereiten und so herrlich italienisch.
Genuss und Vorfreude für die nächste Urlaubssaison!

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
Kurs-Nr. WN4802
Samstag, 29. November,
10.30 - 15.00 Uhr (6 UStd.)
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen
36,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

EDV

PC - Einstieg mit Windows 7
für Senioren/-innen
Aufbaukurs

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und das Textverarbeitungsprogramm Word.

Die Themen lauten:
- Zeichen- und Absatzformate in Word
- Grafiken und Tabellen in Word
- Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Organisieren von Dokumenten, Fotos und Dateien
- Datensicherung und Virenschutz
- Gezieltes Suchen im Internet

Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihr Notebook mit.

Ingo Horn
Kurs-Nr. WN5101
montags, ab 06. Oktober
17.00 - 19.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)
Winsen; Oberschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen
78,00 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

VHS-Bilderrätsel

Stadtteil-Gesichter

siehe Seite 3